

Иванова Анастасия Антоновна

студентка

Морозова Юлия Юрьевна

старший преподаватель

Ростовский филиал

ГКОУ ВО «Российская таможенная академия»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ В ПЕРИОД РЕЖИМА ИЗОЛЯЦИИ

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема снижения двигательной активности в условиях глобального карантина, предлагается к использованию индивидуальный комплекс упражнений в домашних условиях.*

***Ключевые слова:** режим изоляции, снижение двигательной активности, индивидуальный комплекс упражнений.*

В 2019 году впервые целый мир столкнулся с таким серьезным заболеванием, как Covid-19. Это заболевание обрушилось на наш мир неожиданно, количество заболевших неуклонно возрастает и уверенно приближается к 100 миллионам, количество погибших к 1,5 млн. В чем особенности этой болезни?

Коронавирусы – это члены целого семейства вирусов, которые вызывают респираторные и кишечные заболевания у людей. Его строение напоминает структуру солнечной короны, из этого произошло название Coronavirida. В англоязычной терминологии Corona Virus. Предположительно данный вирус пришел с Ближнего востока. У пациента, у которого был выделен коронавирус, поражается дыхательная система, вследствие чего можно сделать вывод, что данная инфекция имеет гриппоподобные проявления. Также эта болезнь может влиять на нервную систему, воздействовать на желудочно-кишечный тракт и обостряет хронические заболевания. Вирусная инфекция проявляется у людей в раз-

ных степенях сложности (легкой, умеренной и тяжелой) и может привести к тяжелым последствиям. Для предотвращения большого количества заболевших государственные органы все стран вводят режимы изоляции.

Режим изоляции (карантин) – это комплекс ограничительных мер для населения, которые вводит правительство на определенный срок для борьбы с распространением опасного заболевания. Граждан просят соблюдать следующий режим: не выходить на улицу без острой необходимости, ограничить контакты с другими людьми и соблюдать все рекомендации по профилактике вирусных заболеваний, предложенные медицинским сообществом. Люди остаются дома, их физическая активность снижается за счет снижения объема двигательных действий. Поэтому именно в этот период, как никогда важно, компенсировать недостаток двигательной активности с помощью комплексов упражнений в домашних условиях.

Режим изоляции не повод для жизни на диване или зависания в компьютере целыми днями, такой образ жизни имеет негативное влияние на здоровье и качество жизни. Физическая активность – это ценный инструмент, который поможет защитить здоровье, поддерживать организм в оптимальной физической форме и сохранить психологическое здоровье. Согласно рекомендациям ВОЗ, которые разрабатывались в связи с распространением вирусного заболевания, для поддержания здоровья необходимо 150 минут умеренной активности или 75 минут интенсивной физической активности. Данные рекомендации можно выполнять дома без специального оборудования. Для домашних мини-тренировок можно использовать бутылки с водой, стулья, ковер, книги или даже домашних животных. Помимо комплексных физических занятий нужно не забывать про обычную повседневную нагрузку, такую как уборка, танцы под любимую музыку, игра с домашними животными. Эти обычные действия помогут не только поддержать физическую активность, но и сохранить хорошее настроение в такую сложную ситуацию. Нужно сократить «сидячий образ жизни», каждые 40–60 минут делать легкую разминку, можно прогуляться недалеко от дома, а после сделать себе вкусный чай, который поможет умственной активности.

Ежедневные тренировки необходимо ввести в привычку. С развитием технологий в наше время в интернете можно найти готовые онлайн тренировки, где тренер предлагает специально разработанные комплексы, объясняет правильность и качество выполнения упражнений. Используя эти ресурсы, мы можем составить индивидуальный комплекс, адаптированный под определенные условия.

В условиях режима изоляции я использовала свой индивидуальный комплекс упражнений, помогающий мне поддерживать организм в хорошей физической форме.

Каждое тренировочное занятие состоит из трех частей: разминка, основная часть и заминка. Для предотвращения травм и сохранения здоровья нельзя исключать не один компонент, они работают в совокупности.

Разминка:

Легкий бег или бег на месте (можно заменить прыжками на скакалке)- 10-15 минут

1 упражнение: Повороты и наклоны головы, при этом руки держим на поясе, плече должны быть опущены, шея с плечами расслаблена. Выполняем по 8 раз в каждую сторону.

2 упражнение: Вращение плеч и махи прямыми руками, ноги на ширине плеч. 8 повторение вперед и назад.

3 упражнение: Вращение рук в локтевых суставах, по 8 повторений.

4 упражнение: Наклоны корпуса вперед-назад, ноги на ширине плеч, по 8 повторений.

5 упражнение: Вращение в тазобедренном суставе при сохранении контроля за верхней частью корпуса.

6 упражнение: Вращение в коленных суставах, руки в упоре на коленях, ноги вместе, выполняем вращение наружу и внутрь по 8 повторений.

7 упражнение: Вращение в голеностопных суставах.

После разминки можно сделать несколько глотков воды, интервал отдыха 2–3 мин и перейти к основной части, в которой потребуется таймер. Временной интервал каждого последующего упражнения увеличивается на 10 сек.

1 задание: Отжимание – 30 сек (опускаемся всей плоскостью тела, сохраняя положение планки, если сложно, выполняем данное упражнение в упоре на коленях или от опоры)

2 задание: Приседание – 40 сек (ноги врозь, стопы параллельно друг другу, пятки не отрываем, спину держим ровно, колени до конца не выпрямляем, можно использовать утяжелитель (гантели).

3 задание: Выпады – 50сек (выполняем выпад вперед, колено оставляем под 90 градусов, ставим на пятку, руки фиксируем на поясе или используем гантели, удерживая руки на уровне груди)

4 задание: Велосипед – 60сек (лежа на спине, ноги под углом 45 градусом, выполняем вращение ногами, как крутящиеся педали, руки при это держим вдоль туловища, таз не отрываем от пола)

5 задание: Скручивания – 60сек (лежа на спине, руки за головой, согнутые ноги в упоре, поднимаем туловище и касаемся бедер, для усложнения используем гантели)

6 задание: Планка – от 40 до 90 секунд (Исходное положение стойка в упоре на предплечьях, тело образует прямую линию, живот и таз втянуты, все мышцы корпуса напряжены, стараемся зафиксировать данное положение без изменений).

После выполнения основной тренировки необходимо встряхнуть все мышцы, выпить воды и приступить к заминке.

Заминка: комплекс упражнений на растяжение мышц, такие как, вертикальная и горизонтальная складка, потряхивание ног лежа на груди, свободные махи на расслабление мышц, перекаты на вытяжение позвоночника.

Данный комплекс упражнений в домашних условиях позволяет поддерживать высокий мышечный тонус, нагружать функциональные системы организма и повышать иммунитет для противодействия вирусной инфекции.

Список литературы

1. Физическая культура: учебник / И.С. Сырвачева, С.Н. Зуев, О.Е. Цой [и др.]. – СПб.: РИО филиал им. В.Б. Бобкова Российской таможенной академии, 2017.
2. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом: учебно-методическое пособие / С.Н. Зуев, О.Е. Цой, Ю.В. Цубан [и др.]. – М.: РИО Российской таможенной академии, 2016. – 132 с.