(cc) BY

Малышенко Артур Олегович
студент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»
г. Краснодар, Краснодарский край

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ОРВИ

Аннотация*: в статье демонстрируется авторская программа по физическому восстановлению после ОРВИ. Тема актуальна, так как ОРВИ является одним из самых распространенных заболеваний среди всего населения Земли. При этом без применения соответствующей программы физического восстановления, оно может длиться достаточно долго, формируя дискомфорт у человека. Итогом работы станет авторское предложение по распространения предлагаемой программы среди жителей России.*

Ключевые слова*: физическое восстановление, вирусная инфекция, восстановление после болезни, система упражнений, физические нагрузки.*

Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ) является частым заболеванием среди всего населения Земли. По этой причине многие люди сталкиваются с необходимостью быстрого восстановления именно от этого перенесенного заболевания. Высокая динамичность жизни лишь увеличивает эту потребность. В результате, существует потребность в создании программы физического восстановления после ОРВИ, которая будет актуальна сейчас.

В первую очередь важно выделить период, после которого в целом больным можно начать заниматься физической культурой. Согласно мнению ученых [2], начинать тренировки необходимо через четыре дня после прохождения острой фазы заболевания, если оно имело легкую форму, и через шесть, если форма была тяжелой. При этом важно учитывать следующие правила:

1) частота тренировок в первый месяц после их начала должна постепенно увеличиваться;

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

2) в первый месяц восстановления тренировки не должны быть дольше тридцати минут;

3) интенсивность должна увеличиваться постепенно, в начале возвращения традиционных тренировок, человеку разрешено выполнять нормы лишь на пятьдесят процентов.

Перейдем непосредственно к демонстрации программы тренировок, которую советует автор. Первоначально отметим следующие важные аспекты:

1) каждое из представленных далее упражнений всегда выполняется медленно;

2) занятия проводятся сначала четыре раза в неделю, после можно увеличить их количество вплоть до семи;

3) первое занятие должно проводиться не более десяти минут, если переносятся упражнения хорошо, необходимо каждый раз увеличить продолжительность тренировки на пять минут;

4) каждое упражнение в сумме за тренировку проводится максимум две минуты, число подходов составляет от трех до семи, в зависимости от индивидуальной переносимости и состояния человека.

Теперь представим предлагаемые упражнения:

1) дыхание диафрагмой. Человек ложиться на спину, правую руку кладет на грудь, левую на живот. После этого необходимо сделать вдох через нос. Руки здесь важны для контроля над положением тела – живот должен подниматься на вдохе, а грудь оставаться статичной. На выдохе живот должен подтягиваться к спине;

2) выполняется в стоячем положении. Руки нужно положить на пояс, ноги поставить на ширину плеч. При вдохе человек поднимается на носки, при выходе возвращается в первоначальную позу;

3) стоячее положение, опор на стул, вдох – отвод ноги в сторону, выдох – возвращение в первоначальную позицию;

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

4) начальное положение как при втором упражнении, но руки согнуты перед собой в локтях, в них находится мяч. При вдохе необходимо поднять руки вместе с мячом вверх, при выдохе занять первоначальную позу;

5) начальное положение как при четвертом упражнении, но руки прямые, проводятся движения плечевых суставов с помощью круговых движений;

6) начальное положение как при втором упражнении. При вдохе происходит поворот туловища в одну сторону, при выдохе – в противоположную;

7) аналогичное первому упражнению, однако, происходит дыхание грудью, то есть на вдохе грудь поднимается, а живот неподвижен, на выдохе происходит возвращение в первоначальную позу;

8) начальное положение как при втором упражнении. При вдохе наклон в одну сторону, на выдохе вернуться в первоначальную позу, далее повторить для другой стороны;

9) совмещение первого и седьмого упражнения, при котором на вдохе будет подниматься сразу, как грудь, так и живот;

10) для этого упражнения необходим предмет, например, гантели, палка и иные предметы. На вдохе предмет отдаляется от груди, на выдохе – подтягивается;

11) аналогичное восьмому, однако, с предметом в руках, как в десятом упражнении.

Обращаем внимание на то, что упражнения акцентированы на дыхании и незначительных аэробных нагрузках, что чрезвычайно важно для восстановления после ОРВИ.

Подводя итог, автором была предложена программа, которая позволяет ускорить физическое восстановление после ОРВИ. Применять ее может каждый человек, так как никаких чрезмерных нагрузок и использования недоступного оборудования в ней нет. При этом упражнения позволят быстрее восстановить физическое состояние человека после изученного заболевания. По всем этим причинам автор рекомендует программу к распространению среди всего населения России.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Список литературы

1. Харьковская А.Г. Адаптивная физическая культура со студентами имеющими хронические заболевания / А.Г. Харьковская, А.И. Усенко.

2. Ковалева В.Ю. Оздоровительное значение плавания / В.Ю. Ковалева, Ю.В. Соболь.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)