

В.Г. Аношко, *ст. преподаватель*,
Ю.В. Старовойтова, *ст. преподаватель*,
*Учреждение образования «Белорусский государственный аграрный
технический университет», г. Минск*

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ УПРАВЛЯЕМАЯ РАБОТА В ГРУППАХ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ ВО ВРЕМЯ КОРОНОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Ключевые слова: короновирусная инфекция, дыхательная гимнастика, комплексы упражнений, дневник здоровья.

Key words: coronavirus infection, breathing exercises, sets of exercises, health diary.

Аннотация. В статье рассматривается информационное взаимодействие между преподавателем и студентами, самостоятельная управляемая работа во время короновирусной инфекции.

Abstract. The article discusses information interaction between a teacher and students, independent controlled work during a coronavirus infection.

Во время короновирусной инфекции, занятия проводились он-лайн. Важное значение приобрела управляемая самостоятельная работа. Комплексы упражнений, разработанные по заболеваниям имели важнейшее значение для поддержания физической активности студентов в группах СМО. На сегодняшний день фактически нет людей, которых ни разу не беспокоила спина и не имелись бы ряд сопутствующих заболеваний, типа остеохондроза, сколиоза и других. По данным Всемирной Организации Здравоохранения 80% людей на планете страдает подобными заболеваниями, что является существенной частью всего населения [1]. К сожалению, если раньше эта проблема касалась, в основном, людей пожилого возраста, то сейчас это заболевание молодеет с каждым годом. По статистике в БГАТУ 73% студентов имеют заболевания опорно-двигательного аппарата в группах СМО. Все больше молодых людей и детей страдают искривлением позвоночника, и, как следствие, нарушением осанки. По многим статистическим данным, актуальность данной темы возрастает в виду все более комфортабельного образа жизни, перехода на компьютерный вид деятельности и, в целом, облегченной, с точки зрения физической нагрузки жизни. Таким образом, малоподвижный образ жизни, неправильная поза ребенка за партой, проще говоря, чрезмерное увлечение гаджетами, пренебрежение занятиями физической культурой и здоровьем,

экологическая обстановка и, иногда генетическая предрасположенность, являются основными факторами, в результате которых с самого детства формируется неправильная осанка, что приводит к нарушению функциональных систем организма, мышечному дисбалансу, нарушению положения скелета, внутренних органов, нарушению протекания биохимических процессов и в последствии дает начало развитию хронических заболеваний. Опираясь на вышеизложенное, можно сказать, что больной позвоночник, неправильно сформированная осанка является очагом возникновения проблем со здоровьем в абсолютно разных системах нашего организма. Предотвратив это, можно остановить развитие многих заболеваний, не связанных со спиной в том числе. С точки зрения физической культуры, осанка – это фундамент, которому необходимо выдерживать физические нагрузки. К одному из важных внешних факторов, влияющих на осанку, относится физические нагрузки. При низкой двигательной активности кости становятся тоньше, длиннее и слабее. Форма их изменяется в зависимости от видов физической нагрузки. Гиподинамия и неправильная поза – основные факторы, влияющие на искривленную осанку у детей. Регулярно занимаясь физическими упражнениями, мы укрепляем не только костный корсет, но и мышечный, что также влияет на правильное формирование осанки с самого детства[2].

Для студентов групп СМО самостоятельно было рекомендовано выполнять комплекс из 21 упражнения, для укрепления мышц спины для постоянного использования и комплекс упражнений по своему заболеванию дополнительно. Так же рекомендовалось использование комплексов дыхательной гимнастики для профилактики коронавирусной инфекции. По возможности, увеличивать время нахождения на свежем воздухе, давалось задание по дозированной ходьбе.

Для студентов, которые перенесли коронавирусную инфекцию были разработаны рекомендации. Дыхательная гимнастика после перенесенной коронавирусной инфекции ускоряет процессы рассасывания воспалительных очагов в легочной ткани, увеличивает эластичность легких и подвижность грудной клетки, увеличивает жизненную емкость легких [3]. К выполнению респираторных упражнений стоит приступать только после стихания острого процесса, т.к. существует риск дополнительного повреждения легких. На этапе реабилитации могут применяться техники диафрагмального дыхания, дыхание через сжатые губ или надувание воздушного шарика. Постукивание и вибрация по грудной клетке. Полезны при нарушенном отхождении мокроты. Выполнять комплекс упражнений для восстановления дыхательной функции необходимо было ежедневно по два-три раза в день с контролем пульса, частоты дыхания, измерения АД и сатурации до и после занятия. Важно, чтобы во время занятий дыхательной гимнастикой, студент чувствовал себя комфортно, избегая перенапряжения. Если во время занятия появилась отдышка,

чувство нехватки воздуха надо прекратить занятия. Необходимо обязательно контролировать артериальное давление и пульс. Если артериальное давление повысилось на 20 мм.рт.ст. и выше, а пульс стал чаще на 60% от исходного, то необходимо закончить занятие.

Длительность одного занятия должна составлять около 10 минут, исходя из самочувствия. Постепенно время выполнения упражнений увеличивается. При сильной слабости упражнения обычно начинают делать в исходном положении лежа на спине, с упражнений для мелких и средних мышечных групп (пальцы, кисти, стопы) с переходом в исходное положение сидя. В период восстановления после коронавируса необходимо придерживаться диетического питания. В рационе должно быть достаточно продуктов белкового происхождения. Витаминотерапия должна включать в себя прием витамина D, для помощи иммунитету, витаминов А, С, Е, а также микроэлементов [4]. Необходимо уделить особое внимание восстановлению микрофлоры кишечника – стоит употреблять больше пищи богатой клетчаткой. Студенты, перенесшие ковид разной степени тяжести в силу физического состояния, поражений нервной системы вирусом, ограничения привычных физических возможностей могут испытывать психологический дискомфорт или страдать от различных расстройств памяти, обучаемости, подвергаться страхам, навязчивым состояниям. Требуется ночной сон продолжительностью не менее 7 часов. Рационально за 2 часа до сна замедлить физическую активность, не использовать гаджеты. После перенесенной коронавирусной инфекции важно придерживаться принципов здорового образа жизни.

Таким образом, в условиях коронавирусной инфекции важным компонентом занятий со студентами групп СМО стала управляемая самостоятельная работ, с целью формирования педагогически активного информационного взаимодействия между преподавателем и обучающимися, приобщения студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями и контроля результатов. Современная концепция здоровьесозидания предполагает переход от сберегательной позиции к активному, своевременному созиданию человеком своего здоровья[5].

Список использованной литературы

1. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура / В.А. Епифанов. – Москва: Гэотар-мед, 2012. – 210 с.
2. Борщенко, И. А. Система "Умный позвоночник": [89 позicc. упражнений и рекомендаций для постановки осанки] / И. А. Борщенко. – М.: Метафора: Эксмо, 2010. – 253 с.
3. <https://www.neboleem.net/reabilitacija-posle-koronavirusa.php>
4. <https://mag.103.by/topic/93153-vosstanovlenije-posle-koronavirusa-doma-videouprazhnenija>
5. <https://med-ram.ru/raznoe/gimnastika-vosstanovleniya-legkih-posle-koronavirusa>.