

Таблица – Показатели ЧСС студенток СУО в ходе выполнения пробы с дозированной физической нагрузкой, уд./мин., $X \pm Sx$

Курс	Пульс до нагрузки	Пульс после нагрузки	Пульс через 3 минуты после нагрузки
1 курс	83,16±2,76	137,46±3,72	83,46±2,4
2 курс	84,9±2,7	141,6±3,84	84,9±2,76
3 курс	84,84±2,04	146,82±2,46	85,5±2,16

Других вариантов реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку по пульсу (гипертонического, гипотонического, дистонического или ступенчатого) зафиксировано не было.

Таким образом, по результатам оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы студентов БГТУ, отнесенных к специальному учебному отделению по физической культуре, можно сделать следующие выводы:

1. У большого количества студентов наблюдается тахикардия.
2. У всех тип реакции на дозированную физическую нагрузку нормотонический.
3. Время восстановления – в пределах нормы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ачкасов, Е. Е. Врачебный контроль в физической культуре / Е. Е. Ачкасов, С. Д. Руненко, С. Н. Пузин, О. А. Султанова, Е. А. Таламбум. – М.: ООО «Триада – Х», 2012. – 130 с.

УДК 613.71:616-022

М.В. Куликовская, преп.
(БГТУ, г. Минск)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОЙ КОРОНОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Многие из тех, кто переболел COVID-19 уже столкнулись с проблемами в функционировании различных органов и систем. У переболевших часто возникают ощущения нехватки воздуха, из-за того, что легочная ткань утрачивает эластичность и уменьшается обогащение кислородом легких, а в последствии – всех органов и систем.

Одно из самых неприятных осложнений в легких после перенесенного коронавируса – это разрастание соединительной ткани в результате воспалительного и дистрофического процесса в легких. Итогом является нарушение функции газообмена.

Чтобы предотвратить необратимые изменения в легких нужно постараться максимально вовлечь легочную ткань в процесс дыхания.

Для восстановления правильного функционирования легких важна дыхательная гимнастика, которая позволяет задействовать дополнительную дыхательную мускулатуру и увеличить объем легких, а также оказывать положительное влияние на работу других органов и систем.

Дыхательная гимнастика способствует:

1. Улучшению кровообращения и газообмена в легких и тканях.
2. Снижению риска развития спаек в легких.
3. Укреплению мышц брюшного пресса.
4. Устранению хронической усталости.
5. Восстановлению метаболизма веществ на клеточном уровне.
6. Предупреждению деформации грудной клетки.

Дыхательную гимнастику рекомендуется выполнять используя глубокое дыхание, по возможности диафрагмальное, избегая задержки дыхания на вдохе и выдохе. Рекомендуется выполнять буквенное дыхание (Р...; Ш...; М...; Н...).

Восстановление организма после перенесенного коронавируса, по рекомендации ВОЗ, должно осуществляться по следующим направлениям:

1. Купирование одышки.
2. Улучшение функционального состояния всех органов и систем.
3. Улучшение физической формы; увеличение мышечной силы, улучшение чувства равновесия и координации движений.
4. Преодоление трудностей, связанных с нарушениями памяти, мышления и концентрации внимания.
5. Преодоление последствий стресса и проблем, связанных с расстройствами настроения.
6. Повышение чувства уверенности в себе.

Решению этих задач может помочь физическая культура. Оздоровительные физические упражнения рекомендуется делать начиная с 20-30 минут 5 дней в неделю. Это может быть любая физическая активность в результате которой глубина и частота дыхания повышается в умеренной или выраженной степени.

Продолжительность оздоровительных упражнений должна увеличиваться постепенно, чтобы не подвергать организм перегрузкам.

Силовые физические упражнения рекомендуют выполнять 3 раза в неделю в медленном темпе без задержки дыхания и усилия, выполнять на выдохе.

Для восстановления функций головного мозга могут помочь различные физические упражнения, в том числе упражнения на координацию и равновесие.

При выполнении физических упражнений необходим контроль реакции организма на нагрузку по частоте сердечных сокращений и частоте дыхания.

Нагрузка должна быть адекватной и оптимальной.

В каждом отдельном случае важна индивидуализация нагрузки.

Постепенно можно переходить к бегу трусцой или езде на велосипеде. Ходьба и бег – замечательные средства для преодоления стресса и проблем, связанных с расстройствами настроения. Занимающиеся оздоровительной ходьбой или бегом становятся менее вспыльчивыми и раздражительными, более активными и бодрыми.

При адекватной физической нагрузке в организме вырабатываются эндорфины. Выработка эндорфинов положительно влияет на эмоциональный фон, снимает депрессивное состояние. Наиболее полезны физические упражнения, выполняемые на свежем воздухе: на улице, в парке, в лесу и т.д., так как когда человек находится на солнце, то в его организме вырабатывается серотонин, который также повышает эмоциональный фон.

В борьбе со стрессом может помочь:

1. Релаксационная гимнастика.
2. Упражнения для концентрации внимания.

Для уменьшения последствий стресса применима и дыхательная гимнастика.

С помощью глубокого и спокойного ауторегулируемого дыхания можно предупредить перепады настроения.

Увеличение продолжительности выдоха способствует успокоению и полной релаксации.

Для поддержания здоровья следует:

1. Избегать ОРИ, гриппа.
2. Исключить любое курение.
3. Принимать меры для восстановления нарушенных функций организма.

Рекомендуется:

- полноценный сон;
- достаточное и здоровое питание;
- физическая активность;
- поддержание социальных связей;
- релаксация;

Таким образом, можно порекомендовать студентам, перенесшим заболевание ковид:

- применение дыхательных упражнений без задержки дыхания и форсирования, включая диафрагмальное дыхание;
- применение оптимальной оздоровительной нагрузки с постепенным ее увеличением под контролем ЧСС и ЧД;
- применение силовых упражнений с умеренным напряжением, без задержки дыхания и выполняемых на выдохе;
- выполнение упражнений на координацию и равновесие;
- применение релаксационных методик, упражнений на концентрацию внимания;
- советовать отказаться от вредных привычек;
- советовать придерживаться сбалансированного питания и полноценного сна.

УДК 796.012.1-057.875

С.А. Жмуровский, ст. преп. (БГТУ, г. Минск)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ЭФФЕКТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ ЛЕСОХОЗЯЙСТВЕННЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Анализ специальной литературы по физиологии и психологии труда показал [1, 2, 3], что в настоящее время имеются лишь общие характеристики физического, умственного и смешанных видов труда, касающиеся лесохозяйственных специальностей, они разрознены и рассеяны в различных работах по эргономике, психологии, охране труда, технике безопасности и т. д.

Подбор средств в целях физической подготовки студентов различных специальностей проводится по общим признакам адекватного воздействия на организм условий труда, с одной стороны, и занятий различными видами спорта и отдельными упражнениями – с другой. Используются средства, позволяющие улучшить физическую подготовленность к будущей специальности.

Разработка критериев пригодности исходит из определения профессионально значимых психофизических качеств. С помощью анкетирования, исследования физического статуса, изучения и выделения основных профессиональных действий, условий и характера труда будущего специалиста определяются наиболее важные качества, способствующие эффективности профессиональной деятельности.