***Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева***

**Занятия спортом после болезни коронавирусам**

Автор: Ридель Д.А.
Научный руководитель: Мунгалов А.Ю.

**Аннотация**

В статье приводится обзор на физические нагрузки после перенесения covid-19. Ведь вопрос о том, как заниматься спортом и не повредить организму после заболевания до сих пор остро стоит даже спустя 2 года после начала пандемии. Также один из основных вопросов – какую физическую нагрузку можно переболевшим людям. Цель работы заключается в изучении влияния физических нагрузок на организм после болезни. Требуется рассмотреть возможные спортивные мероприятия безопасные для человека.

**Ключевые слова:** физнагрузки,упражнения, физические упражнения, восстановление, иммунитет, коронавирус, спорт.

**Введение**

Тема ковида и восстановления после его перенесения остаётся актуальной и сейчас. Большинство людей, занимающихся спортом на постоянной основе, боятся, что болезнь могла оставить серьёзные следы на их организме, которые могут помешать им заниматься спортом и от которых не оправиться при неправильном восстановлении. Однако существуют различные мероприятия, которые стоит соблюдать. Врачи советуют заниматься спортом после перенесения заболевания, но с определёнными ограничениями.

Тренировки лучше начинать не ранее чем через две недели после выявления положительного теста при бессимптомном течении. При легкой степени заболевания и амбулаторном лечении к физическим нагрузкам можно приступать не раньше, чем через четыре недели после выздоровления. И не ранее чем через шесть месяцев при тяжелом течении с пневмонией и ИВЛ или осложнении миокардит любой степени тяжести. Консенсус спортивных врачей рекомендует тренировки средней тяжести, так как после них легче восстановиться, также подобные мероприятия помогают ускорить иммунный эффект. Таким образом это способствует более безопасному восстановлению после перенесения заболевания.

**Основная часть**

Период восстановления можно разделить на несколько этапов:

1. Оценка повреждений, нанесённых организму.

Сначала нужно определиться с потерями качества тела: уменьшилась ли мышечная масса, как изменились физические качества, сила, выносливость. Что больше всего пострадало, над тем необходимо работать прежде всего.

2. Начальные восстановительные тренировки.

Примерно через две-три недели после исчезновения симптомов нужно, но постепенно увеличивать физическую нагрузку. Начать нужно с пеших прогулок по полчаса. При этом желательно делать прогулки пару раз в день по 30 минут, чем за один раз в течение часа. Иначе вы можете быстро устать, ускорится пульс, дышать станет тяжелее так как ваш организм всё ещё восстанавливается. Когда прогулки станут проходить без дискомфорта то нужно начать добавлять небольшое ускорение: несколько минут идите быстрым шагом или бегите в спокойном темпе. Затем вернитесь к обычной прогулке и восстановите дыхание. Переходить на следующую ступень стоит только тогда, когда вам становится слишком просто на предыдущей. Также важно соблюдать диету, которая поможет организму быстрее оправится

3. Возвращение к тренировкам.

В!!!! этот день не рекомендуются упражнения, так как они могут плохо повлиять на самочувствие, не считая побочных эффектов от вакцинации.

После вакцинации можно тренировать руку, в которую сделан укол. Чтобы снизить побочные эффекты рекомендуют делать сгибания и разгибания с акцентом на бицепс и трицепс, вращательные движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах.

К спорту можно приступать через два часа после прививки, если у человека нет никаких осложнений, однако такие тренировки не должны быть тяжелыми.

Возвращаться к обычным тренировкам можно только после формирования полного иммунного ответа, а именно через 15 дней после второй вакцины. Раньше приступать к занятиям врачи не рекомендуют, так как спортивные мероприятия увеличивают скорость кровотока, и организм не может нормально обучить иммунитет вырабатывать защиту против вируса. Антитела из-за такого быстрее уходят из тканей, мышц. Тренеры предлагают понизить нагрузку между первой и второй вакцинацией, аргументируя это тем, что человек не добьется ни желаемого эффекта ни от вакцины, ни от тренировки, так как они будут конкурировать между собой.

**Выводы**

Благодаря упражнениям можно снизить нагрузку на врачей, которые заняты больными коронавирусом, ведь иммунитет повышается в разы от правильных тренировок и выполнения рекомендаций. Комплекс физических нагрузок хорошо помогает скорому выработку антител, если не переусердствовать.

**Литература**

 1. Спорт после коронавируса: когда и как можно начинать тренироваться. Советы эксперта. /

#  [https://www.sport-express.ru/zozh/reviews/sport-posle-koronavirusa-mozhno-li-zanimatsya-sportom-posle-covid-19-1783788/](%20https%3A/www.sport-express.ru/zozh/reviews/sport-posle-koronavirusa-mozhno-li-zanimatsya-sportom-posle-covid-19-1783788/)

2. Врач дал советы по занятию спортом после COVID-19. / <https://www.gazeta.ru/science/2021/01/27_a_13457096.shtml?updated>

3. Реабилитация после коронавируса: как восстанавливать форму. / <https://fitcurves.org/blog/posle-koronavirusa-kak-vosstanavlivat-formu/>

4. Спорт после пандемии: как вернуться к активному образу жизни после COVID-19./ [https://www.lezard.ru/novosti/sport\_posle\_pandemii\_kak\_vernutsya\_ posle\_covid-19](https://www.lezard.ru/novosti/sport_posle_pandemii_kak_vernutsya_%20posle_covid-19)