

## **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19**

**Данилин И. И.**

Студент САФУ

**Лебедева М.П.**

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры САФУ

**Аннотация.** Несомненно, пандемия коронавируса изменила нашу жизнь, это не вопрос одного города или страны, она изменила весь мир. Многие аспекты нашей жизни стали искаженными или полностью вышли из строя. Во время пандемии, вызванной коронавирусной инфекцией COVID-19, наблюдалось снижение физической активности населения. Изолированное общество было вынуждено искать новые способы реализации двигательной активности. В рамках пандемии COVID-19 может наблюдаться серьезное отсутствие физических упражнений. Особенно это актуально для людей, которые соблюдают режим самоизоляции и не выходят на улицу. В связи с этим, в статье на основе актуальной информации о ситуации с пандемией коронавируса проводится анализ физической активности в период самоизоляции, отражены проблемы физической активности населения во время пандемии COVID-19 и варианты повышения физической активности. В исследовании подчеркивается важность физической активности в поддержании организма в гармоничном состоянии.

Ключевые слова: COVID-19, пандемия, самоизоляция, физическая активность, физическая культура и спорт.

## **PHYSICAL ACTIVITY DURING THE COVID-19 PANDEMIC**

**Annotation.** Undoubtedly, the coronavirus pandemic has changed our lives, it is not a question of one city or country, it has changed the whole world. Many aspects of our life have become distorted or completely out of order. During the pandemic caused by the coronavirus infection COVID-19, there was a decrease in the physical activity of the population. An isolated society was forced to look for new ways of realizing motor activity. As part of the COVID-19 pandemic, there may be a severe lack of exercise. This is especially true for people who observe the regime of self-isolation and do not go outside. In this regard, the article, based on current information about the situation with the coronavirus pandemic, analyzes physical activity during the period of self-isolation, reflects the problems of physical activity of the population during the COVID-19 pandemic and options for increasing physical activity. The study highlights the importance of physical activity in maintaining the body in a harmonious state.

Keywords: COVID-19, pandemic, self-isolation, physical activity, physical culture and sports.

**Введение.** Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой, поскольку физическая культура и спорт – общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности.

**Цель исследования.** Проанализировать вопросы физической активности в период пандемии COVID-19. Для достижения цели работы необходимо провести ретроспективный анализ физической культуры, рассмотреть формы самостоятельной физической активности в условиях самоизоляции, выявить и изложить рекомендации по повышению физической активности в условиях самоизоляции и изменению рациона питания.

**Материал и методы исследования.** Методологическую основу составил системный подход к изучению и изучение научной литературы по проблеме исследования.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Физическая культура – это уникальный феномен. Как говорил В.К. Бальсевич, она является мостом, позволяющим соединить социальное и биологическое в развитии человека. По доказательствам Н.Н. Витязей, физическая культура является первейшим базовым видом из культур, которые могут быть сформированы в человеке. Она способно значительно менять человека, в области его состояние как физически так и психологически, также она влияет на общественный статус человека.

Из истории мы знаем, что физическая культура складывалась, благодаря практическим потребностям общества в физической подготовленности подрастающего поколения, и подготовке взрослых людей к труду. Каждый человек удовлетворял свою потребность в движениях на протяжении всей своей жизни [1]. В связи с улучшениями за период 60-70 последних лет, благодаря прогрессу в научной и технической среде, стало заметно как сильно снизилась доля физических усилий в труде и быту(доля мышечного труда в сфере производства сократилась на порядок 200 раз). Так создание транспорта, лифтов, телефонов, телевидения поспособствовало значительному снижению двигательной активности людей.

Оздоровление нации – вот главная задача систематической физической активности, борьба с вредными привычками, нездоровым образом жизни. Это всё в целом должно поспособствовать улучшению демографической составляющей и стать составной частью социального и экономического развития страны и регионов.[4].

На сегодняшний день проблема пандемии коронавируса полностью захватила центральные каналы и является одной из ведущих тем ежедневного обсуждения.

Вирус COVID-19, передающийся от человека к человеку, был зарегистрирован в Китае в конце 2019 года, с этого момента понадобилось три месяца, что бы вирус перерос в пандемию [2]. В настоящее время в мире насчитывается более 119 миллионов инфицированных людей, а 2,63 миллиона случаев заражения закончились летальным исходом. На сегодняшний день разработано несколько вакцин от коронавирусной инфекции, которые показали свою эффективность и положительным образом повлияли на ситуации в стране.

Но до появления вакцины для уменьшения случаев заражения был разработан ряд санитарно-эпидемиологических мероприятий, а также целый комплекс мероприятий, которые необходимо соблюдать. Наиболее эффективным способом стала самоизоляция в домашних условиях, а также соблюдение личной гигиены и ношение маски.

При этом, следует отметить, что во время пребывания дома человек находится в довольно замкнутых условиях, в следствии чего режим двигательной активности сильно ограничивается.

На данный момент очень важно поддерживать свою физическую подготовленность, так как находимся в условиях пандемии, следует заниматься самостоятельными физическими упражнениями например, утренняя зарядка и систематические тренировки в течении дня для поддержания организма в тонусе.

Известно, что высокая физическая активность влияет не только на здоровье человека, но и на его комфортную жизнь, имидж и семью.

Рассмотрим некоторые формы самостоятельной физической активности в условиях самоизоляции:

1. Утренние упражнения - выполняемые после пробуждения, должны включать комплекс упражнений для всех групп мышц, а также упражнения на растяжку и дыхание.

2. Выполнение упражнений в течение дня - важно для снятия напряжения, повышения концентрации и уменьшения усталости. Упражнения выполняются в течении 8-10 минут.

3. Самостоятельная тренировка - проводится 3-4 раза в неделю от 40 до 80 минут. Тренировочный комплекс состоит из следующих частей, первая - подготовительная (10%) от общего времени обучения; вторая- основная (80%) и заключительная (10%).

В связи с тем, что из-за пандемии коронавируса многим людям приходится оставаться дома, Европейское региональное бюро Всемирной организации здравоохранения (ЕРБ ВОЗ) разработало руководство, которое позволяет людям легко и безопасно заниматься физическими упражнениями в ограниченном пространстве.

ВОЗ рекомендует заниматься физическими упражнениями не менее 150 минут в неделю умеренной интенсивности или 75 минут интенсивных физических нагрузок.

Основное внимание уделяется упражнениям легкой и средней интенсивности в аэробном режиме, при которых в легкие поступает большое количество кислорода, который разносится по организму кровью.

В сложившейся ситуации ведущие специалисты в области физической культуры и спорта дают рекомендации по выполнению самостоятельных физических упражнений, а именно:

1. Начните утро с утренней гигиенической гимнастики. Полное пробуждение организма после сна происходит намного быстрее, если начинать заниматься гимнастикой с утра. Это поможет справиться с сонливостью, развить силу воли и поддерживать тело в тонусе.

2. Используйте онлайн-ресурсы. Есть много бесплатных и полезных онлайн-обучающих видео, доступных в интернет-сетях. Новичкам лучше всего выбирать тренировки, в которых объясняется техника выполнения упражнений.

3. При просмотре фильмов или телепередач лучше выполнять простые физические упражнения. Например, ходьба на месте, приседания, катания по мячу ногами и т.д.

4. Танцы и аэробика как активный перерыв. Эти занятия положительно влияют на эмоциональное состояние и в то же время помогают нам быть активными в течение дня.

5. В целях поддержания здоровья не забывайте о правильном питании.

Стоит заменить напитки с сахаром водой, исключив из рациона алкоголь и ограничив потребление соли. Нужно отдавать предпочтение свежим фруктам, овощам и цельнозерновым продуктам. Сбалансированная рациональная диета позволяет получить все необходимые питательные вещества, минералы и витамины, оздоравливающие организм. Правильная организация распорядка дня (работа и отдых), крепкий ночной сон и соблюдение основ здорового образа жизни помогают поддерживать иммунитет. И наоборот при недосыпании и неправильном планировании работы и отдыха, иммунные силы человека очень быстро ослабевают, что в конечном итоге приводит к повышенному риску заражения.

Специалистами отдела спорта разработаны дистанционные элективы по программе «Физическая культура и спорт», включающие рекомендации по практическому выполнению спортивных упражнений [5].

Тем не менее, стоит отметить, что относительно большой процент людей не соблюдает или редко соблюдает рекомендации, данные им департаментами физического воспитания, ВОЗ и другими специалистами в области спортивной культуры и спорта [3]. Это свидетельствует о неспособности данной категории людей вести здоровый образ жизни и не выработать привычку регулярно самостоятельно заниматься физической культурой и следовать рекомендациям специалистов.

**Заключение.** Проведенные исследования показывают, что роль самостоятельной физической культуры и спорта в условиях пандемии имеет большое значение. Даже в условиях самоизоляции можно найти активные занятия по своему желанию, которые будут не только полезны для человеческого организма, но и поднимут настроение.

Важно относиться к своему организму ответственно, заботиться о нем и заранее стараться избегать проблем со здоровьем. На практике действительно легче избежать потенциальных проблем, чем пытаться решить их позже.

## Список литературы

1. Максимова Е.Н., Алексеенков А.Е. Влияние двигательной активности на физическое состояние и интеллект человека // Наука-2020. - 2019. - №4 (29).
2. Фишман Л.Г. Удаленная занятость в период пандемии COVID-2019: исполнение желаний и «апокалипсис-лайт» // Антиномии. - 2021. - № 1.
3. Шлычков В. В. мировой экономический кризис 2020 г.: причины, поводы, особенности // вэпс. 2020. № 2.
4. Удовиченко А.С., Котова Е.А., Щербатенко М.В. Влияние пандемии на физическую активность населения. Научный прогресс как ключевой фактор развития сферы знаний. Сборник научных трудов. - Казань, 2020. - С. 270-273.
5. Щербатенко М.В., Тагаков Н.Е. COVID-19-вызов в сфере спорта. Актуальные вопросы и перспективы развития физического воспитания, спорта в вузах: материалы I Всерос.науч.-практ. конф., посвящ. 85-летию кафедры «Физическое воспитание и спорт» (Новосибирск, 18 декабря 2020 г.) / Сиб. гос. ун-т путей сообщения. - Новосибирск: Изд-во СГУПС, 30.03.2021. - С. 190194.