

УДК

ПОДДЕРЖАНИЕ И СОХРАНЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА

А. Ю. Ромашов¹

¹Вятский государственный университет, старший преподаватель кафедры физического воспитания. e-mail: sasha.43.romika@mail.ru

Аннотация: В условиях пандемии, работа и учеба на дому стали все более распространенными, что привело к увеличению времени, проводимого людьми перед экранами компьютеров, ноутбуков, планшетов и смартфонов. Понимая, что продолжительная самоизоляция является вызовом для физического и психического здоровья, необходимо уделять особое внимание поддержанию общего благополучия в условиях сидячего образа жизни и стресса. Сидячий образ жизни и виртуальная активность оказывают негативное воздействие на здоровье и физическое состояние организма. В данной статье рассматриваются последствия такого образа жизни, включая нарушения кровообращения, ухудшение мыслительной активности, физические и психологические заболевания. Самоизоляция и ограничения при пандемии также усугубляют ситуацию, оставляя людей без возможности активно заниматься физической активностью. Стресс и тревожность, вызванные длительным периодом самоизоляции, усиливаются из-за недостатка физической активности и нарушений гормонального баланса. Это может привести к серьезным проблемам с психическим здоровьем. В статье представлены базовые рекомендации и упражнения, которые помогут людям поддерживать свое физическое и психическое здоровье в условиях сидячего образа жизни и самоизоляции. Эти рекомендации включают в себя методы для борьбы с негативными последствиями сидячего образа жизни и способы поддержания тела и разума в хорошей форме.

Ключевые слова: пандемия, карантин, самоизоляция, здоровье, физкультура

MAINTAINING AND MAINTAINING THE LEVEL OF PHYSICAL READINESS DURING QUARANTINE TIME

A. U. Romashov¹

¹Vyatka State University, senior lecturer of the Department of Physical Education. e-mail: sasha.43.romika@mail.ru

Abstract: In the context of the pandemic, work and study at home have become increasingly common, which has led to an increase in the time spent by people in front of computer screens, laptops, tablets and smartphones. Realizing that prolonged self-isolation is a challenge for physical and mental health, it is necessary to pay special attention to maintaining general well-being in conditions of sedentary lifestyle and stress. Sedentary lifestyle and virtual activity have a negative impact on the health and physical condition of the body. This article discusses the consequences of such a lifestyle, including circulatory disorders, deterioration of mental activity, physical and psychological diseases. Self-isolation and restrictions during a pandemic also exacerbate the situation, leaving people unable to actively engage in physical activity. Stress and anxiety caused by a long period of self-isolation increase due to lack of physical activity and hormonal balance disorders. This can lead to serious mental health problems. The article presents basic recommendations and exercises that will help people maintain their physical and mental health in a sedentary lifestyle and self-isolation. These recommendations include methods to combat the negative effects of a sedentary lifestyle and ways to keep the body and mind in good shape.

Keywords: pandemic, quarantine, self-isolation, health, physical education

Сегодня в условиях стремительного развития технологий, люди начали проводить большую часть жизни перед экранами смартфонов, телевизоров и компьютеров. Интеллектуальная деятельность подразумевает их активное использование и, в результате, снижается уровень здоровья нации.

С появлением такой болезни как COVID-19 ситуация ухудшилась. Согласно данным Всемирной Организации Здравоохранения заболеваемость этим вирусом среди населения растет. Поэтому во многих странах приостановили работу физкультурных залов, бассейнов и других мест, которые предполагают активную двигательную деятельность при большом скоплении людей. При выявлении нового случая заболевания, гражданам, контактным с больным необходимо оставаться дома и соблюдать самоизоляции.

Сегодня в условиях стремительного развития технологий, люди начали проводить большую часть жизни перед экранами смартфонов, телевизоров и компьютеров. Интеллектуальная деятельность подразумевает их активное использование и, в результате, снижается уровень здоровья нации.

С появлением такой болезни как COVID-19 ситуация ухудшилась. Согласно данным Всемирной Организации Здравоохранения заболеваемость этим вирусом среди населения растет. Поэтому во многих странах приостановили работу физкультурных залов, бассейнов и других мест, которые предполагают активную двигательную деятельность при большом скоплении людей. При выявлении нового случая заболевания, гражданам, контактным с больным необходимо оставаться дома и соблюдать самоизоляции. [1]

Самоизоляция на дому делает труднодоступным поддержание физической активности, и, соответственно, хорошей физической формы.

Длительное отсутствие физической активности и сидячий образ жизни негативно сказываются на здоровье и общем благополучии. Один из серьезных аспектов такого образа жизни связан с возможными нарушениями кровообращения в мозге, что отрицательно влияет на когнитивные функции. Это проявляется в трудностях с концентрацией внимания, головной боли, головокружении и замедленных реакциях. Перечисленное лишь небольшая часть негативных последствий отсутствия движения. Кроме того, недостаток физической активности может привести к развитию различных заболеваний, включая эндокринные нарушения, заболевания сердца и сосудов, заболевания дыхательных путей, проблемы с желудочно-кишечным трактом, диабет, снижение мышечной массы, а также увеличение риска рака груди и кишечника. Сидячий образ жизни сопровождается увеличением риска преждевременной смерти на 40%. Несмотря на эти угрозы, многие люди, находясь в режиме карантина, проводят большую часть времени перед экранами гаджетов, игнорируя физическую активность и не понимая последствий для своего будущего и общества в целом. [3]

Одной из причин, влияющих на понижение уровня здоровья населения, в частности на возникновение ожирения, стали рафинированные продукты. Пищевая промышленность производит большое количество сладостей, фастфуда и готовой еды, которая быстро

насыщает организм и дарит энергию. Но часто такие продукты не содержат в себе полезных веществ. А ведь сахар, быстрые углеводы, насыщенные жиры, трансжиры, попадая в наш организм, приводят к самым различным болезням, представленным выше. А малоактивный образ жизни способствует тому, что вредные вещества надолго остаются в клетках тела, расстраивая работу органов и систем. В условиях самоизоляции и отсутствия внимания со стороны окружающих, люди перестают заботиться о своем внешнем виде. Они начинают потреблять больше вкусной вредной пищи, позволяя себе покупать конфеты, торты, пиццу, бургеры и картошку фри. В итоге ухудшается их здоровье и физическая форма, появляется лишний вес. А во время занятий физической культурой улучшается обмен веществ, что способствует выведению токсинов и других вредных веществ из организма, сводится к минимуму вред, наносимый организму вредными продуктами.

Длительное пребывание в режиме карантина также вызывает стресс и повышение тревожности у многих людей. Как сказал Аристотель: «Человек по природе – социальное животное». Самоизоляция влечет за собой нарушения психического здоровья граждан и депрессивные расстройства. Причиной этому является накопление кортизола — гормона стресса, который вырабатывается в ответ неприятную или непривычную ситуацию. Постоянное нахождение за компьютером или телефоном в сидячем положении увеличивают напряжение, и, соответственно, количество кортизола в нашем организме. А невозможность утилизировать его посредством активных физических упражнений приводит к серьезным гормональным нарушениям. А гормоны, как известно, связаны моральным самочувствием человека. Так все мы оказываемся в еще большем риске перед болезнями цивилизации.

Именно поэтому для сохранения и укрепления как физического, так и психологического здоровья человека необходимо регулярно выполнять физические упражнения, а также рационально сочетать их с правильным питанием, трудом и отдыхом. Это позволит человеку оставаться в тонусе и укрепить мышцы и связки.

Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, человеку следует уделять 150 минут в неделю умеренной физической активности или 75 минут в неделю интенсивной физической активности или сочетать умеренную и интенсивную физическую активность. Такая физическая активность возможна в домашних условиях с учетом отсутствия специального оборудования и ограниченного пространства. [1]

Для начала приведем базовые рекомендации, которые помогут поддерживать и сохранять уровень физической готовности во время карантина.

1. Для поддержания эффективности и заботы о своем здоровье во время длительной работы за компьютером рекомендуется вводить короткие активные перерывы. Например, можно организовывать перерывы каждые 45-60 минут работы, длительностью 10-15 минут.

Если работа выполняется ночью, рекомендуется увеличить продолжительность перерывов на 30%, составляя их от 13 до 20 минут. Это помогает предотвратить усталость и сохранить концентрацию внимания. [2] Во время перерывов целесообразно выполнять комплексы упражнений, изложенные далее.

2. Больше ходите. Даже в небольшом помещении марш на месте, прогулка по периметру или вдоль коридора могут помочь вам оставаться активными и немного размять мышцы. Если вам позвонили, во время разговора не сидите на стуле или диване, а стойте или ходите по дому. Прогулка на улице также будет хорошим вариантом, будь то парк, лес или просто дорожка у дома. Если вы любите кататься на лыжах, знайте, что такие занятия будут очень полезны для поддержания вашего здоровья. Старайтесь уделять ходьбе на лыжах по возможности 1 час в день, и лучше, если вы будете заниматься на природе. Так вы укрепите мышцы, дыхательную систему и снимете накопившийся во время самоизоляции стресс. Однако, если вы решили выйти на улицу, чтобы выйти в магазин, прогуляться или заняться спортом, убедитесь, что вы соблюдаете дистанцию не менее 1,5 метров от других людей.

3. Проводите больше времени в положении стоя. Старайтесь не оставаться более чем на 30 минут в сидячем положении или в положении лежа, разумеется, если вы не болеете. При работе за столом будет полезно использовать для стоп аппликатор Кузнецова. Поставьте на него ноги или периодически стойте на нем. Воздействие маленьких шипов аппликатора поможет вам снять усталость, настроиться на работу, повысить общий тонус организма. Однако не проводите слишком много времени в стоячем положении, если у вас имеется геморрой или варикозное расширение вен нижних конечностей. Это может привести к ухудшению состояния. Но и сидеть также не рекомендуется. Лучше больше ходите, делайте зарядку и физические упражнения.

4. В перерывах между занятиями за компьютером применяйте техники расслабления. К ним относятся медитация, йога, глубокие вдохи и выдохи. Они помогут вам сохранять психическое здоровье, оставаться спокойным. Растяжка и базовые асаны из йоги могут помочь эффективно расслабить мышцы и активизировать кровоток во всех частях тела. Несколько примеров таких техник приведены ниже.

5. Для поддержания хорошей физической формы и оптимального состояния здоровья также необходимо помнить о большом значении правильного питания. Нужно потреблять достаточное количество воды, овощей, фруктов и продуктов, содержащих клетчатку. Всемирная организация здравоохранения рекомендует пить воду вместо вредных сахаросодержащих напитков. Необходимо снизить или исключить потребление алкогольных напитков. Старайтесь ограничить потребление соли, сахара, животного жира и маргарина. Отдавайте предпочтение цельнозерновым продуктам, а не рафинированным.

6. Остаться физически активными в домашних условиях могут помочь танцы. Вы можете позволить себе не стесняться окружающих, и выражать себя в танце как вам хочется, ведь вы находитесь у себя дома. Танцы под активные песни действуют как физическая разминка, разгоняя кровь, улучшая самочувствие и тонус организма. Всего 15 минут активных танцев в день помогут сохранить ваше здоровье – моральное и физическое.

7. Игры с детьми. Всем знакома ситуация, когда дети хотят поиграть со взрослыми, а у них после работы остались силы только на ужин и просмотр телевизора. Так портятся отношения, дети замыкаются в себе и также начинают больше времени проводить сидя с гаджетами. Благодаря карантину появилась отличная возможность исправить ситуацию. Выделив в течение дня время, чтобы поиграть с ребенком. Многие дети любят активные игры, так что вы сможете поддерживать себя в форме и восстановите теплые отношения в семье.

8. Еще одним вариантом, позволяющим получить двойную пользу, является работа по дому. Выполнение домашних обязанностей, таких как стирка, мытье пола, протирание пыли, и др. отнимает немало сил и задействует большие группы мышц. Такие занятия, конечно, не всегда приятны, но это необходимо для поддержания дома в чистоте. А выполняя уборку понемногу каждый день, вы сможете поддерживать в тонусе свой организм и даже укрепить мышцы. Новая привычка к регулярной уборке позволит сохранять здоровую физическую активность. [3]

Теперь, когда даны базовые рекомендации, нужно сказать о некоторых полезных упражнениях. Тренировка организма должна включать 3 этапа, каждый из которых имеет определенный смысл. Первым этапом является разминка или кардиотренировка. Продолжительность этого этапа 5 – 7 минут. Она проводится на средней пульсовой интенсивности, то есть пульс должен составлять 50 – 70% от вашего максимального значения. Используют велотренажер, беговую дорожку, эллиптический тренажер, велосипед, степпер или гребной тренажер. Если же специальных тренажеров нет, подойдет ходьба или езда на велосипеде с учетом отсутствия контактов с другими людьми. В результате выполнения кардиотренировки сердце подготавливается к интенсивной физической нагрузке.

Вторым этапом является силовая тренировка. Ее продолжительность составляет 40 – 60 минут. Значения пульса на этом этапе должны быть максимальными для вас. В зависимости от того, какого эффекта необходимо достичь, силовая тренировка проводится по двум направлениям. С помощью первого направления можно придать тонус мышцам. Для этого подойдут танцы, пилатес, фитбол-аэробика и йога. А второе направление поможет

придать рельеф мышцам и увеличить мышечную массу. К этому направлению относятся упражнения для тренировки пресса и отжимания.

И третьим этапом является заминка или кардиотренировка. Продолжительность данного этапа варьируется в зависимости от целей, которых хотите добиться. Чтобы тренировать сердце и подготовить организм к завершению силового этапа длительность кардиотренировки должна составлять 10 – 15 минут. Для максимального сжигания жира длительность нужно увеличить до 30 минут. При этом пульс должен составлять 80 – 90% от максимального значения для вас. Используют те же тренажеры, что и на первом этапе. Стоит отметить, что, если вам важно сжечь жир, необходимо строго соблюдать последовательность этапов. К слову, и в тренировках, и в диетах, нужно соблюдать баланс, который поможет достичь результата, к которому стремитесь, и не навредить организму.

При выполнении упражнений следуйте основным правилам: делайте короткие паузы и часто отдыхайте; дышите глубоко, не прерывайте и не удерживайте дыхание; надевайте одежду и обувь, в которых вам будет удобно и которые не сковывают движения.

Для расслабления организма выполните следующее упражнение. Сядьте на пол, на пятки. Возьмите в руки легкую палку и разведите их на 30 см. На вдохе поднимите руки над головой. На выдохе заведите руки за голову. Далее на вдохе снова расположите их над головой. Выдыхая, опустите руки перед собой. Соотнося движения с ритмом дыхания, повторите упражнение 10 раз.

Еще одно упражнение также поможет вам расслабиться. Сядьте на пол, на пятки. Закиньте правую руку за голову, положите ладонь на позвоночник, при этом пальцы направьте вниз. Захватите правый локоть левой рукой и надавите на него, сдвигая правую ладонь вниз. Заведя левую руку за спину снизу, попытайтесь сцепить пальцы обеих рук. Оставайтесь в этом положении в течение десяти вдохов-выдохов, после чего поменяйте руки. После выполнения этого упражнения вы почувствуете легкость в плечах.

Для восстановления баланса тела предлагаем такое упражнение. Встаньте прямо, соедините стопы; руки на бедрах. Отставьте правую ногу на 50 см назад и обопритесь на ее пальцы. Нагнитесь вперед, напрягая мышцы правой ноги и отведя назад локти. Ощутите легкость в груди. Выпрямитесь. Далее, нагнувшись вперед, поднимите левую ногу пяткой вверх. Вытянитесь, чтобы нога и туловище составляли прямую линию, параллельную полу. Для удержания равновесия попробуйте найти взглядом точку впереди и смотрите на нее. Не меняя положения тела, вытяните руки вперед параллельно полу ладонями друг к другу, напрягая при этом мышцы живота. В течение 5 вдохов-выдохов оставайтесь в этой позе, напрягая мышцы спины. Потом вернитесь в исходное положение и повторите упражнение, задействовав другую ногу.

Упражнения на гимнастическом коврике также будут полезны. Первое упражнение. Исходное положение – лежа на спине. Ноги согните в коленях под углом 90° . Руки выпрямить и расположить за головой ладонями вверх. На вдохе поднять руки вертикально, на выдохе сесть, удерживая баланс руками, вытянутыми вперед. Далее вернитесь в исходное положение. Повторите 5 – 6 раз. Второе упражнение. Исходное положение – лежа на спине. Согните ноги в коленях под углом 45° . Руки расположите вдоль тела, плечи прижмите к полу. Не меняя угла сгибания коленей, поднимите правую ногу таким образом, чтобы бедро оказалось перпендикулярно к телу. Носок оттяните от себя. Плавно поднимите левую ногу, одновременно с этим опуская правую. При выполнении этого упражнения ноги должны двигаться синхронно. Третье упражнение. Исходное положение – лежа на спине. Согните ноги в коленях под углом 90° , руки вытяните вдоль тела. На выдохе, напрягая мышцы пресса, оторвите голову и плечи от пола. Вернитесь в исходное положение на вдохе. Повторите 8 – 10 раз. Четвертое упражнение. Исходное положение – лежа на животе. Ноги вместе, носки вытянуты, руки согните в локтях, ладони положите на коврик на уровне груди. Взгляд направьте в пол. На выдохе вытяните руки вперед, ладони должны смотреть вниз. На вдохе прогнитесь в спине, приподнимаясь с коврика. Посмотрите вперед и, одновременно с этим, приведите руки в положение ладонями к телу. Вернитесь в исходное положение и повторите 5 – 6 раз. Пятое упражнение. Исходное положение – лежа на левом боку. Опираясь на левую руку, приподнимите тело, вытянув обе ноги. Напрягите мышцы так, чтобы вес тела равномерно распределялся между ногами и рукой. Вытяните прямую правую руку над головой, одновременно выталкивая таз вверх и растягивая правую сторону тела. Выполните 5 – 6 раз, и повторите, лежа на правом боку. Шестое упражнение. Исходное положение – сидя. Ноги расположите врозь, спина прямая. Втяните живот и поднимите руки до уровня плеч. Разверните корпус влево и потянитесь к мизинцу левой ноги правой рукой. Старайтесь коснуться ноги грудью и головой. Далее вернитесь в исходное положение. Выполните 5 – 6 раз и выполните упражнение в другую сторону. Седьмым упражнением предлагаем выполнить планку. Обопритесь на предплечья, удерживая локти под плечами. Держите бедра на уровне головы. Удерживайте тело в этом положении 20 – 30 секунд или, если можете, более продолжительное время. Сделайте перерыв на 30 – 60 секунд и повторите упражнение 5 раз. Это упражнение помогает укреплять мышцы рук, живота и ног.

Если вы подолгу сидите за компьютером или телефоном, важно выполнять упражнения для глаз. Вы можете выполнять их стоя или сидя. Полезно выполнять следующие упражнения. Первое упражнение. Зажмурьте глаза, напрягая глазные мышцы. Затем откройте глаза и посмотрите вдаль. Повторите 4 – 5 раз. Второе упражнение. Держите голову прямо. Поморгайте, не напрягая глазные мышцы, в течение 10 – 15 секунд. Третье

упражнение. Быстро двигайте глазами по диагонали. Налево – вниз – направо – вверх шесть раз. Далее направо – вниз – налево – вверх также шесть раз. Повторите 4 – 5 раз. Четвертое упражнение. Голову держите прямо. Медленно выполняйте круговые движения глазами влево-вверх-вправо-вниз. Затем в обратную сторону: вправо-вверх-влево-вниз. В конце на счет 1 – 6 посмотрите вдаль. Повторите 4 – 5 раз. Пятое упражнение. На счет 1 – 4 посмотрите на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25 – 30 см. Потом на счет 1 – 6 переведите взгляд вдаль. Повторите 4 – 5 раз.

Чтобы улучшить мозговое кровообращение, выполняйте повороты и наклоны головы. Эти упражнения повышают эластичность стенок кровеносных сосудов шеи. При этом расширяются кровеносные сосуды головного мозга и раздражается вестибулярный аппарат, что очень благоприятно влияет на работу мозга. Кровенаполнение сосудов довольно сильно изменяют дыхательные упражнения, в особенности, дыхание через нос. Следующие упражнения помогут улучшить кровообращение мозга. Первое упражнение. Встаньте или сядьте. В медленном темпе выполните 1 – 2 круга назад левой рукой, поворачивая при этом корпус и голову налево. Далее это же сделайте правой рукой. Повторите упражнение от 4 до 6 раз. Второе упражнение. Встаньте или сядьте. Занесите левую руку махом на правое плечо, на сколько возможно, а голову поверните налево. Примите исходное положение и повторите то же правой рукой. Выполняйте упражнение медленно от 4 до 6 раз. Третье упражнение. Встаньте или сядьте. Согните руки к плечам и наклоните голову назад. Кисти желательнее сжать в кулаки. Далее потянитесь локтями вверх, а голову наклоните вниз. Повторяйте упражнение в среднем темпе от 4 до 6 раз.

Ритмичные упражнения, в которых идет чередование напряжения и расслабления мышц, хорошо помогают снять напряжение с плечевого пояса и рук. Эти упражнения следует выполнять в среднем темпе и повторять их от 4 до 6 раз. Первое упражнение. Исходное положение – стойка ноги врозь. Туловище держите прямо, не поворачивайте, руки не напрягайте. Сделайте четыре круга руками назад. Затем четыре круга руками вперед. Повторите. Второе упражнение. Исходное положение – основная стойка. Поднимите руки вверх - в стороны по дуге. Далее опустите их вниз - в стороны по дуге. Расслабьте руки и потрясите ими. Теперь повторите. Третье упражнение. Исходное положение – основная стойка. Поднимите руки вверх – в стороны по дуге. Одновременно с этим прогнитесь в спине, наклоните голову назад. Затем положите пальцы рук за голову и, слегка надавливая, наклоните ее вперед. Это упражнение не следует выполнять слишком резко. Теперь вернитесь, в исходное положение и повторите. Четвертое упражнение. Исходное положение – основная стойка. Поднимите левую руку вверх, а правую вытяните вперед. Активно

меняйте их положение. Далее, когда вы повторили упражнение нужное число раз, расслабьте руки, опустите вниз, и потрясите ими, наклонив корпус вперед и опустив голову вниз.

Для снятия усталости и улучшения кровообращения в нижних конечностях предлагаются следующие упражнения. В начале стоим на ширине плеч и выполняем приседания, затем переходим к шагам влево и вправо с поднятыми руками над головой. Следующее движение включает наклоны вперед и назад с руками за спиной. Завершаем с резкими поворотами таза влево и вправо, сохраняя верхнюю часть тела неподвижной. Завершаем комплекс приседаниями. Каждое упражнение рекомендуется выполнять 6-8 раз с умеренным темпом, приседания - более 10-15 раз с короткими перерывами между ними. [2]

Итак, мы рассказали о том, почему так важно быть физически активным во время карантина и описали базовые упражнения и рекомендации по ведению здорового образа жизни на самоизоляции. Они помогут человеку не только снять напряжение и усталость, но и укрепить мышцы и свой организм. Следуя советам, приведенным в данной статье, вы сможете снизить вес, нормализовать сон, улучшить настроение, нормализовать работу различных систем своего организма и станете более здоровыми, крепкими и выносливыми.

Список литературы

1. ВОЗ Оставайтесь физически активными во время самокарантина // Международный студенческий научный вестник. – 2023. – № 6. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.euro.who.int/ru/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/publications-and-technical-guidance/noncommunicable-diseases/stay-physically-active-during-self-quarantine> (дата обращения: 05.11.2023).
2. ОАО «ВМП «АВИТЕК» Инструкция по охране труда для пользователей персональных электронных вычислительных машин – Киров, 2004. 43 с.
3. dietology.pro Почему так важно сохранять физическую активность во время карантина? // Международный студенческий научный вестник. – 2023. – № 6. [Электронный ресурс]. URL: <https://dietology.pro/blog/poleznie-statiy/pochemu-tak-vazhno-sokhranyat-fizicheskuyu-aktivnost-vo-vremya-karantina/> (дата обращения: 06.11.2023).