

Ермакова Н.А.

*Научный руководитель - ст. преподаватель Е.А. Дашкова
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: Dashkov.63@mail.ru*

Физическая активность в условиях пандемии covid-19

В памяти людей 2020 остался очень ярким и богатым на события годом. Несмотря на то, что во многом эти события далеко не всегда приносили положительные эмоции, нельзя недооценивать их значимость в мировом пространстве. Одним из таких моментов совершенно точно является пандемия коронавируса COVID-19, настигшая человечество весной предыдущего года.

Актуальность. Вследствие неожиданности распространения болезни, многие сферы жизнедеятельности на продолжительное время оказались не способными в полной мере противостоять вирусу. В связи с этим, во многих странах был объявлен карантин, работа и учеба проходили в дистанционном формате. Логично предположить, что такое резкое изменение обычного формата жизни многих людей не могло не оставить свой след на их здоровье. Для того чтобы эффективно противостоять всякой болезни, нужно как минимум находиться в хорошей физической форме. Но из-за введенных ограничений, распространяющегося вируса поддержание своего здоровья оказалось довольно сложной задачей.

Целями данного исследования являются выявление влияния пандемии и мер изоляции на физическую активность человека, а также предложение техник поддержки здорового физического состояния.

Исходя из целей исследования, можно выделить задачи:

1. Рассмотреть статистику физической активности;
2. Обозначить важность домашних тренировок;
3. Определить теоретические принципы физической культуры;
4. Предложить пути проведения домашних тренировок.

Скованные в ограниченном пространстве люди лишились возможности вести активный образ жизни. Основываясь на результатах проведенного исследования, весной 2020 года ежедневная активность людей снизилась в среднем во всём мире примерно на 12% по сравнению с весной 2019 года. Самыми распространенными видами спорта в период изоляции стали ходьба и тренировки на велотренажерах. Резко увеличилось количество тренировок по подъему по лестнице, данные показатели выросли на 525%. По сравнению с 2019 годом, когда более половины всех занятий в помещениях являлись силовыми, весной 2020 года около половины всех тренировок основаны на кардио-упражнениях. [1]

Главным выводом исследования является то, что люди, которые вели наиболее активный образ жизни, стали еще больше времени посвящать спорту. Напротив, люди, которые вели малоподвижный образ жизни, стали еще меньше двигаться. Выходит, что выбор в пользу своего здоровья, а значит и ведение активного образа жизни – это осознанный выбор людей, которые понимают всю значимость своего физического состояния и прямого влияния его на качество жизни, на результаты работы. Люди, ведущие активный образ жизни, становятся более жизнестойкими и конкурентоспособными по сравнению с теми, кто пренебрегает спортом. [4]

Важно отметить, что физическая активность улучшает не только физическое, но и психологическое состояние человека. Она способствует снижению кровяного давления, помогает регулировать вес и уменьшает риск возникновения болезней сердца, инсульта, диабета второго типа и различных видов рака. Она также укрепляет кости и мышцы и развивает равновесие, повышает гибкость и улучшает общее состояние человека. Физические упражнения, улучшающие равновесие, помогают пожилым людям предотвратить падения и травмы. Благодаря регулярным физическим нагрузкам дети развиваются и растут здоровыми, снижается риск возникновения заболеваний в последующие периоды жизни и, кроме того, хорошая

физическая подготовка помогает детям в развитии основных двигательных навыков и налаживании отношений в обществе. [2]

Польза регулярной физической активности в психологическом аспекте развития человека заключается в улучшении ментального здоровья и уменьшении риска возникновения депрессии, снижении когнитивных функций и отсрочке наступления деменции, а также в улучшении общего самочувствия.

На данный момент нельзя сказать, что ситуация в мире относительно пандемии полностью стабилизировалась. Несмотря на то, что многие страны уже предлагают свои вакцины от вируса и определенные ограничения постепенно снимаются, важно не терять бдительности и продолжать тщательно следить за своим здоровьем. Для поддержания своей физической нормы в порядке нет необходимости покупать абонементы в фитнес-зал или выжидать, пока наступит хорошая погода для пробежки. Вместо этого существует множество способов укрепления своего тела в домашних условиях. В интернет-магазинах значительно выросли продажи спортивного инвентаря, в соцсетях постоянно появляются новые видеоролики о том, как накачать пресс на диване, как пробежать марафон вокруг кухонного стола, как похудеть, используя в качестве спортивного оборудования стул и журнальный столик. Эксперты, советующие заниматься большей частью аэробными тренировками, просят соблюдать не сильно высокую интенсивность. Например, ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) рекомендует 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю или сочетание умеренной и интенсивной физической активности.

Не зависимо от места проведения занятий, важно не забывать о гигиене, которая имеет особое значение в настоящее время. Рекомендуется употреблять большее количество воды, с особой тщательностью мыть руки, а также систематически протирать пол, коврик, место проведения занятий и свой инвентарь после их завершения. [3]

Кроме того, не стоит пренебрегать теоретическими принципами физической культуры, испытанными на практике в процессе выполнения физических нагрузок, позволяющими оградить занимающегося от нежелательных последствий.

Первый, фундаментальный принцип – постепенность. Было бы неправильно начинать выполнение физических упражнений с больших и серьезных нагрузок людям, ранее не интересовавшимся спортом. Увеличение нагрузки должно происходить постепенно, по мере улучшения физических качеств человека.

Во-вторых, последовательность – как в проведении каждодневных разовых занятий (вначале разминка небольших групп мышц – рук, ног, а затем туловища), так и при увеличении нагрузок при повторных занятиях.

В-третьих, индивидуализация – важно построить программу упражнений в соответствии с индивидуальными физиологическими особенностями человека.

И последние немаловажные факторы – регулярность и систематичность. Нужно помнить, что только качественное и планомерное проведение спортивных занятий, с правильной техникой выполнения физических упражнений, позволит улучшить физическое состояние человека, что положительно скажется на всех сферах его жизнедеятельности.

Литература

1. Корольчук А. Пандемия COVID-19 и двигательная активность / Корольчук А. Текст: электронный // Fit-test : [сайт] – URL: <http://fit-test.ru/blog/covid-19/2020-05-22-pandemia-covid-19-and-physical-activity.aspx>;
2. Захаров, С. О. Физическая культура в период эпидемии COVID-19 / С. О. Захаров, А. С. Машичев. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 21 (311). — С. 236-237. — URL: <https://moluch.ru/archive/311/70464/>
3. Юдин Б. Л. Физические нагрузки во время эпидемии: правила и ограничения / Б. Л. Юдин, А. С. Машичев. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 21 (311). — С. 246-247.
4. Наздрачев Г. О. Занятия физической культурой во время пандемии / Г. О. Наздрачев, А. С. Машичев. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 20 (310). — С. 489-490.