

Зотова А.П., Бараковских К.Н.

Zotova A. P., Barakovskih K.N.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург

Russian state professional

Pedagogical University, Yekaterinburg

anastasiyazotova88@yandex.ru, dekanat-ffk@bk.ru

ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
НАСЕЛЕНИЯ
В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ
PROBLEMS OF ORGANIZATION OF PHYSICAL ACTIVITY OF THE
POPULATION
DURING THE PANDEMIC

Аннотация. Весной 2020 года в мире была объявлена пандемия коронавируса: население Земли постепенно начало переходить от старого уклада жизни к новому. Повсеместно начали объявлять о карантинных мерах и искать новые способы организации обычных для каждого из нас мероприятий: работы, досуга, спорта и образования. Как именно население справилось со сложившейся ситуацией мы рассмотрим в этой статье, а также выделим некоторые варианты физической активности в домашних условиях.

Abstract. On March 11, 2020, a coronavirus pandemic was declared in the world: the population of the Earth gradually began to move from the old way of life to a new one. Everywhere they began to announce quarantine measures and look for new ways to organize the usual events for each of us: work, leisure, sports and education. How exactly the population coped with this situation, we will consider in this article, and also highlight some options for physical activity at home.

Ключевые слова: пандемия, физическая активность, самоизоляция, карантин.

Keywords: pandemic, physical activity, self-isolation, quarantine.

Весной 2020 года Всемирная организация здравоохранения, объявила о распространении нового коронавируса COVID-19, что в дальнейшем обрело характер пандемии. Следует отметить, что пандемия

– это эпидемия, характеризующаяся распространением инфекционного заболевания в мировых масштабах. Иными словами, когда новый вирус преодолевает жителей разных стран и у людей нет к нему иммунитета, а у системы здравоохранения — вакцины, то это пандемия. Такая болезнь носит смертельный характер и представляет угрозу для общества. Масштабы пандемии в прошлом принимали чума, холера, грипп, тиф и др. [1].

Исходя из эпидемиологической обстановки во время обращения к нации президент России Владимир Путин объявил неделю с 30 марта по 5 апреля нерабочей, а после, продлил выходные до конца апреля. Это позволило «выиграть» время для мобилизации всех органов власти и наращивания ресурсов системы здравоохранения для более эффективной борьбы с инфекцией. Сначала все обрадовались внеплановым каникулам и выходным, но на тот момент еще никто не знал, каково это сидеть дома каждый день и никуда не выходить [2].

С этого момента в России был введен режим полной самоизоляции для граждан. Проще говоря, россиянам было запрещено без особой необходимости покидать свои дома и квартиры. Помимо ограничений в передвижении была введена система санкций для тех, кто сознательно нарушал карантин. Вне зависимости от возраста, статуса, полномочий – все обязаны были сидеть по своим домам. Исключение сделали только для представителей тех профессий, которые в период пандемии занимались охраной правопорядка, лечением, контролировали системы обеспечения населения продуктами, лекарствами, жилищно-коммунальными услугами и социальными ресурсами [3].

Карантинные ограничения и самоизоляция очень сильно повлияли на жизнь людей. Если раньше перед ними был открыт весь мир, то в этот момент всё ограничивалось пределами квартиры или дома. Большинство предприятий и организаций были вынуждены перевести своих сотрудников на удалённую работу, а образовательные организации перешли на дистанционное обучение. Это конечно же отразилось на динамике двигательной активности населения. Основываясь на данных ФГБУ «НИМЦ ТПМ» Минздрава России, карантинные ограничения в РФ привели к снижению физической активности населения в среднем на 17 % [4].

Следует отметить, что снижение двигательной активности ведёт к негативным последствиям. Существует такое определение как

гиподинамия-это снижение количественных характеристик движения, снижение двигательной активности, уменьшение силы и напряженности мышечных сокращений. Последствиями являются – детренированность и «атрофия от бездействия». Отсюда возникают различные проблемы со здоровьем. В мышцах и клетках начинаются изменения: уменьшается мышечная масса, появляются прослойки жировой ткани, снижается тонус мышц, что ведет к нарушению осанки и смещению внутренних органов. Уменьшается нагрузка на сердечно-сосудистую систему. Из-за чего ухудшается состояние кровеносных сосудов: спаивание мелких сосудов у малоподвижного человека снижают общие резервы организма. Важное значение движения заключается в регуляции вегетативной нервной системы, в механизме реализации моторно-висцеральных рефлексов. Таким образом, одна из самых существенных возможностей воздействия на вегетативную систему заключается в моторике. Снижается сила дыхательных мышц и функциональное состояние аппарата дыхания. В лёгких развиваются застойные явления, являющиеся предпосылкой для возникновения воспалительных заболеваний. Развиваются застойные явления в органах брюшной полости, что приводит к задержке пищи в желудке, нарушению работы кишечника. Эти изменения сопровождаются интоксикациями, запорами. Уменьшение нагрузки на костный аппарат приводит к изменению прочности костей. В итоге кости становятся подвержены деформации под влиянием нагрузок. Снижение импульсации поступающей в ЦНС от работающих мышц, снижает её тонус и функциональное состояние. Как следствие снижается работоспособность головного мозга, в том числе высшие функции (память, внимание, мышление).

Отсутствие движения тесно связано с повышением тревожности, после чего могут проявляться депрессивные и другие психические расстройства. Причиной является гормон стресса кортизол, который вырабатывается в организме как ответная реакция на непривычную, непонятную ситуацию. Он способен утилизироваться только под воздействием физических нагрузок или витамина С, в противном случае это может привести к гормональным нарушениям и плохому самочувствию [5].

Всему живому свойственна кинезофилия, что представляет собой врожденную потребность в движении. Ведь все мы знаем выражение древнегреческого философа Аристотеля, который говорил: «Движение -

это жизнь, а жизнь – это движение!». Во время изоляции у людей преобладал сидячий и лежачий образ жизни, что было совсем не похоже на раннее привычный. Многие не знали какие упражнения можно и нужно делать самостоятельно в рамках собственного жилья. Так как все привыкли заниматься в тренажерных или спортивных залах под руководством тренера. Спортивные организации были вынуждены искать новые способы проведения занятий на расстоянии. Отсюда и появился новый, уже всем известный формат онлайн-тренировок. Данную волну подхватили большинство фитнес-клубов: X-Fit, World Class и другие. В домашних условиях можно было освоить различные виды фитнеса, такие как пилатес, степ, йога, стретчинг, функциональный тренинг и многое другое, при этом не надо было покупать абонемент в тренажёрный зал. Для данных тренировок не требовалось специальное оборудование, можно было обойтись подручными средствами. Например, вместо гантелей небольшого веса использовались бутылки с водой, вместо ремня для йоги – полотенце, а скакалку можно было заменить на толстую веревку. В основном для поддержания нормальной физической активности не обязательно использовать дополнительные отягощения, в большинстве случаев человеку достаточно веса собственного тела. Также для тренировок в домашних условиях достаточно было небольшого пространства и хорошей вентиляции помещения, для лучшего снабжения организма кислородом.

На официальном сайте Всемирной организации здравоохранения были опубликованы такие рекомендации по сохранению двигательной активности во время пандемии:

- Следует делать короткие разминки в течении дня. Это могут быть физические упражнения, танцы, игры с детьми, выполнение домашних обязанностей, например, уборка;
- Использование онлайн-ресурсов позволяет заниматься дома самостоятельно, не имея специальных знаний в сфере физической культуры;
- Хождение по помещению или марш на месте помогут повысить активность и улучшить самочувствие;
- Расслабление с помощью медитаций, дыхания помогут сохранять спокойствие и улучшат эмоциональное состояние;
- Правильное питание имеет немаловажную роль в период карантина, так как физическая активность недостаточная. Для

поддержания оптимального состояния здоровья следует правильно питаться и потреблять достаточное количество воды, фруктов и овощей [6].

В заключении следует сказать, что пандемия значительно повлияла на привычный образ жизни населения. Каждый человек сам выбирает тот образ жизни, который ему по душе. Но физические нагрузки оказывают благотворительное влияние на здоровье человека и укрепляют иммунную систему, что важно в наше время. В сложившихся обстоятельствах физическая активность в домашних условиях получила высокую популярность и развитие среди граждан.

Библиографический список:

1. Пандемия COVID-19 [Электронный источник] [/https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%8F_COVID-19/](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%8F_COVID-19/) (дата обращения 24.03.2021). Текст: электронный.
2. РБК [Электронный источник] [/https://www.rbc.ru/society/02/04/2020/5e85df929a7947f6488780b4/](https://www.rbc.ru/society/02/04/2020/5e85df929a7947f6488780b4/) (дата обращения 24.03.2021). Текст: электронный.
3. Коронавирус: в России вводится режим полной самоизоляции [Электронный источник] [/https://domsovet.tv/instruction/koronavirus-v-rossii-vvoditsya-rezhim-polnoj-samoizolyacii-chto-eto-znachit/](https://domsovet.tv/instruction/koronavirus-v-rossii-vvoditsya-rezhim-polnoj-samoizolyacii-chto-eto-znachit/) (дата обращения 24.03.2021). Текст: электронный.
4. Студенческий научный форум – 2021 [Электронный источник] [/https://scienceforum.ru/2021/article/2018027019/](https://scienceforum.ru/2021/article/2018027019/) (дата обращения 24.03.2021). Текст: электронный.
5. DIETOLOGY.PRO Профессионально о здоровом питании [Электронный источник] [/https://dietology.pro/blog/poleznie-statiy/pochemu-tak-vazhno-sokhranyat-fizicheskuyu-aktivnost-vo-vremya-karantina-/](https://dietology.pro/blog/poleznie-statiy/pochemu-tak-vazhno-sokhranyat-fizicheskuyu-aktivnost-vo-vremya-karantina-/) (дата обращения 24.03.2021). Текст: электронный.
6. Роспотребнадзор [Электронный источник] [/https://www.rosпотребнадзор.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=14117/](https://www.rosпотребнадзор.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=14117/) (дата обращения 24.03.2021). Текст: электронный.

УДК 796.29

Ильясова Д.М.

Pyasova D.M.

Уральский государственный университет путей сообщения, г.

Екатеринбург

Ural State University of Railway Transport, Yekaterinburg

ilyaosva@mail.ru