



УДК 371.3

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ И КАРАНТИНА**Игаева Анастасия Витальевна**

студент

Лобанова АльфияТалгатовна

старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт»

Самарский государственный технический университет, г. Самара

Аннотация. Данная статья рассматривает вопрос о значимости и эффективности физических упражнений в условиях самоизоляции. В свете пандемии COVID-19, которая привела к массовому ограничению Цель данной статьи - изучить важность физических упражнений в условиях самоизоляции и карантина и дать практические рекомендации по выполнению упражнений в домашних условиях. В работе также подчеркиваются психологические и физиологические выгоды физических упражнений в условиях изоляции и карантина.

Ключевые слова: физические упражнения, карантин, профилактика заболеваний, физическая активность, здоровье

По определению ВОЗ, физическая активность – это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии. Термин «физическая активность» относится к любым видам движений, в том числе во время отдыха, поездок в какие-либо места и обратно или во время работы. К популярным видам физической активности относятся ходьба, езда на велосипеде, катание на роликовых коньках, занятия спортом, активный отдых и игры, для которых подходит любой уровень мастерства[1].

Значительное количество исследований показывает, что малоподвижный образ жизни и недостаточное количество физической активности имеют ряд негативных последствий для здоровья человека, таких как изменения в структуре тела, развитие атрофии мышц, снижение аэробных функций и другие. Эксперты отмечают, что пандемия COVID-19 значительно ограничила физическую активность людей, в том числе студентов, по всему миру.

По данным Национального центра биотехнологической информации резкое снижение физической активности является одним из наиболее важных и очевидных последствий полной изоляции. Так 68,3% российских школьников указали на уменьшение времени прогулок, 55,2% - на сокращение физической активности. Напротив, у 59,7% школьников увеличилось время на выполнение домашних заданий, на занятия с компьютером или другими гаджетами (у 46,7%), на общение в социальных сетях (у 35,4%). Зачастую такие изменения приводят к серьезным проблемам со сном и психологическим расстройствам (стресс, беспокойство) и впоследствии будут способствовать риску развития остеопороза, диабета, сердечно-сосудистых заболеваний



и т. д. По данным исследования Института психологии РАН каждый третий житель России в 2020г. жаловался на симптомы депрессии. За время пандемии на 10-30% (в зависимости от региона) выросло число россиян, воспользовавшихся психологической или психиатрической помощью [2]. Даже после окончания пандемии ситуация с физической активностью не стабилизировалась, так по данным ВОЗ образ жизни 81% подростков и 27,5% взрослых в настоящее время не соответствует рекомендуемым уровням физической активности[3].

В исследовании, проведенном Старостиной А.В., Никулиной А.В. и Кустовой И.А., учащиеся заявили, что в период самоизоляции у них не было достаточно двигательной активности. Студенты не выполняли задания по физической культуре регулярно и полностью. Как показали видеоотчеты обучающихся на дистанционном образовании, домашние условия большинства респондентов не позволяют им проводить полноценные и разнообразные упражнения. Большинство студентов не имели доступного спортивного инвентаря, такого как палка, скакалка, гантели и гимнастический коврик. В связи с этим необходим комплекс физических упражнений, не требующих специального инвентаря, позволяющий людям, находящимся в условиях самоизоляции, заниматься физической активностью [4].

Преимущества физических упражнений для здоровья:

1. **Поддержание мышечной силы и выносливости** (Простые упражнения, такие как тренировки с отягощениями, упражнения с лентами или даже использование предметов домашнего обихода в качестве импровизированных утяжелителей, эффективно стимулируют рост мышц);
2. **Сердечно-сосудистое здоровье** (Физические упражнения способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы и снижают риск развития таких хронических заболеваний, как болезни сердца и гипертония, в помещении можно выполнять такие упражнения, как бег на месте, танцы или высокоинтенсивные интервальные тренировки);
3. **Контроль веса и метаболическое здоровье** (Карантинные условия могут привести к малоподвижному образу жизни и повышенному потреблению калорий. Регулярная физическая активность помогает контролировать массу тела, предотвращает увеличение веса и улучшает метаболическое здоровье. Такие занятия, как йога или домашние аэробные тренировки, могут эффективно помочь в борьбе с лишним весом).

Из психологических преимуществ можно выделить такие, как снижение стресса, улучшение настроения и когнитивных функций, повышение мотивации и ответственности.

Теория и практика физической культуры определяет ряд основных принципов для занятий на самоизоляции, позволяющих гарантировать успех и оградить от нежелательных последствий: индивидуализация (подбор упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма, с учетом хронических заболеваний); постепенность (постепенное увеличение



нагрузок); систематичность (оздоровительный эффект ощущается при регулярных занятиях). Если человек до пандемии не занимался спортом, то не стоит начинать с тяжелых тренировок.

ВОЗ рекомендует выполнять физические упражнения в течении недели не менее 150 мин. умеренной интенсивности, или 75 мин. интенсивной физической нагрузки [3].

Способы поддержания активной физической формы и сокращения сидячего образа жизни в условиях домашнего карантина:

- Делать короткие активные перерывы в течение дня;
- Как можно больше ходить пешком, даже в небольших помещениях хождение по периметру или марш на месте могут помочь вам оставаться активными;
- Участие в онлайн-тренировках. Многие тренеры и тренажерные залы проводят тренировки онлайн, которые можно делать прямо из дома. Подключитесь к таким тренировкам, чтобы оставаться мотивированными и иметь возможность взаимодействовать с другими людьми;
- Занятие домашними делами. Уборка, готовка, садоводство и другие домашние дела могут быть отличным способом поддерживать активность во время карантина;
- Сократить время, проводимое в сидячем положении, и по возможности отдавайте предпочтение положению стоя;
- Правильное питание.

Перед началом физических тренировок следует проконсультироваться с врачом, особенно для лиц с существующими заболеваниями или проблемами со здоровьем.

Комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий в период карантина:

- 1) «Подъем колена к локтю». Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, согните руки в локтях и держите их приподнятыми на уровне плеч. Согните левое колено, коснитесь левого колена правым локтем, затем – правого колена левым локтем. Чередуйте. Выполняйте упражнение в своем темпе.
- 2) «Планка на локтях». Исходное положение: лежа на животе, согните руки в локтях на 90 градусов и перейдите в упор лежа. Опирайтесь только на предплечья и кончики пальцев ног. Тело должно составлять прямую линию от макушки головы до пяток. Ягодицы, пресс и ноги должны быть ощутимо напряжены.
- 3) «Лодочка». Исходное положение: лежа на животе, руки за голову, голова опущена. Плавно поднимаем ноги и руки до максимально высокой точки, без фиксации наверху и опускаемся медленно в исходное положение. Стараемся обязательно оторвать грудную клетку и бедра от пола, стопы тянуть носками от себя



- 4) «Приседания». Исходное положение: ноги на ширине плеч, стопы врозь, носки слегка развернуты. Присядьте так, чтобы таз был немного ниже уровня коленей, разведенных чуть в стороны, сохраняя спину прямой.
- 5) «Подъем колена к локтям». Исходное положение: поднимите развернутые кисти рук на уровне головы, одновременно поднимая то одно, то другое колено в сторону-вверх, касаясь локтя.
- 6) «Супермен». Исходное положение: упор лежа на голених, 1–поднять руку и разноименную ногу до горизонтали, 2–принять исходное положение, 3–поднять другие разноименные руку и ногу, 4–принять исходное положение.
- 7) «Мост на плечах». Исходное положение: лежа на спине, руки вниз в стороны, ноги на ширине плеч, 1–поднять таз до линии с бедрами, 2–медленно опуститься в исходное положение.
- 8) «Приседания с использованием стула». Исходное положение: сядьте на стул, стопы поставьте в полуметре от него, руками упритесь сзади за его подушку и отодвиньте таз от стула, 1–медленно присядьте до уровня, где таз значительно ниже коленей, 2–разгибая руки, примите исходное положение.
- 9) «Пресс». Исходное положение: лежа на полу, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Руки положите за голову или перекрестно на грудь. Поднимите верхнюю часть тела, сгибая брюшные мышцы, и вернитесь в исходное положение.
- 10) Растяжка - закончите тренировку растяжкой, чтобы улучшить гибкость и снизить мышечную напряженность.

Наиболее эффективными упражнениями для физического развития в условиях самоизоляции и карантина являются упражнения с использованием собственного веса тела (отжимания, приседания, планки), а также упражнения для растяжения и гибкости.

Таким образом, физические упражнения в условиях самоизоляции и карантина имеют ряд преимуществ, они помогают поддерживать физическую форму, укреплять мышцы и костную ткань, повышать иммунитет, улучшать настроение и снять стресс. Существует большое количество упражнений, которые можно выполнять в домашних условиях без специального оборудования, это позволяет осуществлять тренировку на протяжении всего периода самоизоляции и карантина. Регулярность и постепенное увеличение нагрузки являются ключевыми факторами успешной тренировки.

Список литературы:

1. Всемирная организация здравоохранения – URL:<https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата обращения 30.10.2023)
2. Костарнова Н. Воздушно-капельная тревога // Коммерсантъ. – 2020. – № 238. – С. 25-29



3. Доклад о положении дел в области физической активности в мире – 2022: резюме [Globalstatusreportonphysicalactivity 2022: executivesummary]. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2022 г. Лицензия: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
4. Старостина А.В. Изучение проблемы отношения студентов к физической культуре / А.В. Старостина // Актуальные вопросы образования в сфере физической культуры и спорта: сборник научных трудов. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Вологодский государственный университет – Вологда: ВоГУ, 2019. – Вып. 8. – С. 120-125.