

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ

Васильева Е.Б.

*Васильева Елена Борисовна - старший преподаватель,
кафедра физического воспитания и спорта,
Ташкентский университет информационных технологий,
г. Ташкент, Республика Узбекистан*

Аннотация: в статье рассматриваются решения проблемы физической активности в период самоизоляции. Регулярные тренировки полезны для иммунологического здоровья, так как положительно влияют на способность организма противостоять распространенным заболеваниям.

Ключевые слова: физическая активность, упражнения, самоизоляция, COVID-19, проблема, решение.

Во время физических нагрузок происходит естественное выделение эндорфинов, что влечет за собой повышение настроения, уверенности в себе и снижение уровня беспокойства.

Наряду с такими факторами как питание, режим сна и погода за окном, спортивные тренировки также вызывают ряд химических реакций, которые положительно влияют на состояние здоровья. Регулярные занятия физкультурой способствуют укреплению сердечной мышцы и плотности костной ткани, улучшению подвижности суставов, когнитивных функций и настроения, повышению метаболической функции, увеличению мышечной массы, тонуса и силы. Этот список можно продолжить и дальше, но в период общей паники одним из величайших преимуществ физической активности является ее способность отвлекать и дарить позитивные эмоции.

Правильная физическая активность является стрессом для организма, но стрессом здоровым. Со временем он заставляет тело адаптироваться, становится сильнее и выносливее. Некоторые исследования показывают, что регулярные тренировки полезны для иммунологического здоровья, так как положительно влияют на способность организма противостоять распространенным заболеваниям [1].

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует людям оставаться физически активными даже в период самоизоляции. ВОЗ разработала комплекс упражнений, которые можно выполнять дома без специального спортивного инвентаря. Об этом говорится в рекомендациях, подготовленных европейским офисом ВОЗ по профилактике инфекционных заболеваний и борьбе с ними.

Новые случаи заболевания COVID-19 продолжают регистрировать по всему миру, поэтому власти ряда стран рекомендуют своим гражданам временно оставаться дома, сократить поездки на общественном транспорте, по возможности перейти на удаленный режим работы, стараться как можно реже посещать магазины, кафе и рестораны. Самоизоляция и соблюдение других профилактических мер позволяют сдерживать распространение коронавирусной инфекции. Однако если оставаться дома в течение длительного времени, то это может стать серьезной проблемой для поддержания необходимой физической активности.

Меры, направленные на борьбу с распространением COVID-19, могут приводить к снижению уровня физической активности. Спортзалы закрываются, социальные контакты замораживаются, самоизоляция дома способствует обездвиженности. В то же время, именно сейчас упражнения могут оказаться особенно нужными.

О том, что физические упражнения полезны, так или иначе, знают все. Известно о связи физической активности с состоянием защитных сил организма. Одно исследование показало, что увеличение «сидячего времени» всего на один час в день связано со снижением иммунитета. Неподвижный образ жизни связан с увеличением риска болезней сердца и сахарного диабета – патологий, которые увеличивают риск смерти от COVID-19.

"Сидячий образ жизни и низкий уровень физической активности могут оказать негативное влияние на здоровье, благополучие и качество жизни людей, а самоизоляция может вызвать дополнительный стресс и поставить под угрозу психическое здоровье граждан. Физическая активность и методы расслабления могут быть ценными инструментами, помогающими сохранять спокойствие и защищать ваше здоровье в течение этого времени".

Для поддержания здоровья человеку необходимо 150 минут умеренной активности или 75 минут интенсивной физической активности, а также:

1. Физическая активность в течение дня. Для того чтобы уберечь своё здоровье и жизнь при самоизоляции нужно минимум раз в 30 минут вставать и совершать физическую активность 1-3 минуты. Это может быть просто ходьба, общая разминка, игра с детьми, уборка и т.д.

2. Рабочее место. Постарайтесь дома организовать своё рабочее место так, чтобы была возможность работать стоя. Также рекомендую добавить к физической активности в течение дня домашние тренировки.

3. Аэробные тренировки средней интенсивности. Проводятся минимум 3 тренировки в неделю по 50 минут, или 4 тренировки в неделю 40 минут, или 2 тренировки в неделю по 75 минут.

4. Аэробные тренировки высокой интенсивности. Если вы тренируетесь с высокой интенсивностью, то тренировки проводятся минимум 3 раза в неделю по 25 минут, или 4 раза в неделю по 20 минут, или 2 раза в неделю по 40 минут.

5. Силовые тренировки. Необходимо проводить минимум 2 тренировки в неделю, направленные на укрепление суставов, связок, сухожилий и всех групп скелетных мышц.

6. Тренировка гибкости. Минимум 2 раза в неделю, с фиксациями в растянутом положении по 30 секунд.

Вариантов довольно много: упражнения с собственным весом, упражнения с гантелями (при наличии), упражнения с гирей (при наличии), воркаут (при наличии турника, брусьев, колец), стретчинг (растяжка мышц), танцы, боевые искусства (отработка ката, ударов, бой с тенью), работа на кардиотренажере (при наличии), кардио без оборудования, кардио с гирей и т.д. Отжимания (десятки видов), приседания (десятки видов), наклоны, выпады (множество разновидностей), прыжки, разножки, берпи, подтягивания (разными вариантами), ситап, скручивания, ягодичный мостик, подъемы ног, махи ногами, планка, тяга Кинга, планка, бег на месте, лодочка, приседания на одной ноге, различные статические упражнения, прыжки со скакалкой (при наличии возможности).

Необходимо в течение дня выделять специальное время для физической активности. Это могут быть как специальные упражнения, так и обычная повседневная активность дома. Танцы, игры с детьми и выполнение домашних обязанностей, таких как уборка и садоводство, являются другими средствами для поддержания активности дома.

Простые физические упражнения без использования специального инвентаря можно найти в интернете или специальных приложениях для телефона. Но тут специалисты напоминают, что если опыта в выполнении каких-либо упражнений нет, нужно быть особенно внимательным к своему самочувствию. Полезно также ходить, даже в помещении. Ходьба даже в небольших помещениях или ходьба на месте помогают сохранять физическую активность. Если вам звонят по телефону, то ходить по дому во время разговора будет полезнее, чем сидеть. Если вы решили прогуляться или заняться спортом на улице, необходимо соблюдать дистанцию с другими людьми на улице не менее 1 м.

Время, проводимое сидя или лежа, необходимо в период самоизоляции максимально сократить. Вставать полезно не реже одного раза в 30 минут. По возможности организовать рабочее место дома так, чтобы работать за ним стоя. Это можно сделать при помощи специального высокого стола или используя стопки книг. Свободное время в сидячем положении проводить с занятиями, которые развивают когнитивные способности - за чтением книг, настольными играми или головоломками. А медитация и различные техники расслабления помогут оставаться спокойным.

Список литературы

1. *Апалькова А.М.* Занятия спортом (физической культурой) как средство профилактики стресса / А.М. Апалькова, В.В. Полынский, Н.А. Герасимова. // Юный ученый, 2018. № 2 (16). С. 140-144.