

Важность занятий физической культурой в период пандемии
коронавирусной инфекции COVID - 19

Аннотация: В статье рассматривается вопрос важности поддержания физической активности в период пандемии коронавирусной инфекции COVID-19.

Abstract: The article discusses the importance of maintaining physical activity during the COVID-19 coronavirus pandemic.

Ключевые слова: , физическая культура; физическое воспитание;

Keywords: physical culture; physical education;

Спорт – одна из главных и неотъемлемых частей жизни практически любого человека. Именно спорт помогает поддерживать в тонусе иммунитет, организм и здоровье в целом.

Кроме того, он также способен поднять настроение, повысить уверенность в себе и дать много сил, причем не только физических, но и интеллектуальных. Однако, в свете последних событий, связанных с пандемией коронавирусной инфекции, проведение полноценных тренировок стало очень непростой задачей. Спортзалы и фитнес-клубы закрыты, а уличные площадки посещать, мягко говоря, не рекомендуется дабы не заразиться коронавирусом. Тем не менее не стоит разочаровываться в спорте и бросать занятия. Выход есть, о нем и пойдет речь в этой статье.

Безусловно, единственным выходом из данного затруднительного положения являются домашние тренировки. Пожалуй, только пребывание дома может полностью оградить от коронавирусной инфекции, а потому, не стоит им пренебрегать. Первое, на что следует обратить внимание в домашних тренировках – базовые упражнения, для выполнения которых, не требуются специальные реквизиты.

Например, В ВОЗ напоминают, что регулярная физическая активность имеет ключевое значение для профилактики и лечения

сердечно-сосудистых заболеваний, диабета второго типа и рака, а также для уменьшения симптомов депрессии и тревожности, замедления снижения когнитивных способностей, улучшения памяти и укрепления функций мозга.

Экономические потери, связанные с малоподвижным образом жизни, в глобальных масштабах оцениваются в 68 млрд долларов: 54 млрд уходит на оказание медицинской помощи, а еще 14 млрд долларов теряется из-за снижения производительности труда.

Во время пандемии и в условиях карантина возможности заниматься спортом ограничены, но, по словам Генерального директора ВОЗ д-ра Тедроса, именно сейчас физическая нагрузка особенно важна – как для физического, так и для психического здоровья. Человек любого возраста может найти себе занятие по силам: просто прогуляться, пробежаться, прокатиться на велосипеде. Можно делать упражнения и дома и даже просто потанцевать. Главное – двигаться.

Согласно обнародованным ВОЗ рекомендациям, взрослым, включая людей с хроническими заболеваниями или инвалидностью, рекомендуется посвящать физическим упражнениям – от умеренных до интенсивных – как минимум 150-300 минут в неделю, а детям и подросткам следует заниматься не меньше часа в день.

Пожилым людям (в возрасте 65 лет и старше) рекомендуется делать упражнения, которые улучшают равновесие и координацию и укрепляют мышцы – это, среди прочего, поможет избежать падений.

Авторы рекомендаций призывают беременных женщин поддерживать физическую активность на протяжении всего срока и не забывать заниматься после родов. Отдельное место уделено важной роли физической активности для здоровья людей с инвалидностью.

Как отмечает д-р Рюдигер Креч, директор Департамента ВОЗ по вопросам укрепления здоровья, полезна любая физическая нагрузка, но

чем она больше, тем лучше: «Если вам приходится много сидеть - на работе или в школе, вы должны увеличить продолжительность и интенсивность физической активности, чтобы компенсировать вредные последствия малоподвижного образа жизни».

К таковым упражнениям можно отнести отжимания от пола, приседания и, например, различные упражнения на мышцы пресса. Не стоит смотреть, скажем, на отжимания или приседания, как на что-то совсем примитивное, неинтересное и неэффективное. Это классика физической культуры и нельзя ее игнорировать. В первую очередь именно данные упражнения являются одними из самых эффективных и незаменимых в ряде видов спорта. Стоит отметить, что не нужно сразу стараться бить мировые рекорды и пытаться достигать чемпионского уровня. Начать следует с малого, постепенно увеличивая нагрузку.

Разумеется, если уже имеются некие необходимые реквизиты, то глупо будет ограничиваться одними лишь приседаниями или тренировкой пресса. В роли реквизита может быть, к примеру, домашний настенный турник, беговая дорожка или любой другой тренажер, который позволяет тренировать ту или иную группу мышц в домашних условиях. Если такие возможности есть, то, конечно, их необходимо использовать в полной мере. Если же их нет, то при наличии достаточных денежных средств, их можно будет приобрести. Разумеется, не следует идти или ехать за ними в магазин, стоит соблюдать самоизоляцию и сидеть дома, а потому лучшим решением будет просто заказать доставку на дом.

Итак, коронавирус не является поводом забрасывать тренировки или в очередной раз отложить спортивные начинания на лучшие времена. Напротив, большое количество внезапно появившегося свободного времени — отличная возможность усилить спортивные занятия и поддержать свой иммунитет в такое непростое для него время. Спорт остается доступным даже сейчас, в период пандемии, а при наличии

небольшой суммы денег, появляется замечательная возможность сделать тренировки более комфортными и эффективными благодаря покупке некоторого дополнительного инвентаря.

Список литературы

1. Глобальный план ВОЗ по развитию физической культуры до 2030 г. режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
2. Распоряжение Правительства РФ о внесении изменений в "Стратегию развития спорта в Российской Федерации до 2030 г." от 24 ноября 2020 г. № 3081-р.
3. Муравьев, В. И. Философия физической культуры: дуализм концептуальных подходов и их взаимоисключающая взаимодополняемость / В. И. Муравьев // Научные труды : ежегодник ; под общ. ред. д-ра пед. наук, проф. В. А. Аикина. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2010. – С. 299–301.
4. Скрипко, А. Д. Философские аспекты антропотехники в физической культуре / А. Д. Скрипко // Теория и практика физической культуры. – 2011. – No 9. – С. 2–6.
5. Мамардашвили, М. К. Введение в философию / М. К. Мамардашвили // Философские чтения. – СПб. : Азбука-классика, 2012. – С 7–170.
6. Бондаренко, И. А. Жизнь сознания: конституирование новой онтологии сознания в культуре XX века / И. А. Бондаренко; Омский гос. ун-т. – Омск : ОмГУ, 2012. – 320 с.
7. Константинов, Д. В. Физическая культура и спорт в контексте незавершенности человека / Д. В. Константинов // Вестник Томского государственного университета. – 2011. – No 348. – С. 47–50.