

## **Проблема пандемии COVID-19 и двигательной активности.**

Колотовкин Д.А(Астраханский Государственный Технический Университет)

Джамалудинов Х.И. (Астраханский Государственный Технический Университет)

*Цель работы:* изучить особенности двигательной активности людей в период пандемии.

*Актуальность* данного вопроса до сих пор предоставляет некий интерес. Рассматривая отношение человека к спорту в момент пандемии кардинально изменилось. Людям пришлось подстраиваться под определенные ограничения, меняя все привычные свои нравы. Начиная с соблюдения дистанции, заканчивая отношением к спорту. Активность и нагрузка в целом позволяет держать себя в форме, улучшает иммунитет и укрепляет здоровье. А отсутствие двигательной активности в момент пандемии может негативно сказаться на состоянии здоровья.

COVID-19 и карантин изменил образ жизни людей в корне. В данных условиях информация об изменении двигательной активности представляет особый интерес.

Скованные в ограниченном пространстве люди лишились возможности вести активный образ жизни. Изоляция ограничила ежедневную двигательную активность людей, о чем свидетельствуют обзор статистики, которая была получена с инновационных гаджетов, фиксирующих тренировки, и спортивных часов Fitbit, Polar, Garmin за время пандемии covid-19. Собранные данные дают ответ на вопрос о том, как общество отреагировало на новую реальность, какие решения и действия осуществляло ввиду ограничивающих мер.

За весну 2020 года ежедневная активность людей снизилась на 19% по сравнению с 2019 годом. Одним из популярных видов спорта в период изоляции стала ходьба и тренировка на велотренажере. Резко возросло количество тренировок по подъёму по лестничному пролету, показатели выросли на 526%. В период пандемии в основном половина тренировок основаны на кардио-упражнениях.

Люди, которые активно тренировались, стали еще больше посвящать время спорту. Тем временем, когда люди, которые вели малоподвижный образ жизни стали еще меньше двигаться. Отсюда можно сделать вывод, что активный образ жизни- это осознанный выбор людей.

Введенные ограничения, связанные с пандемией, изменила парадигму привычной жизни. На сегодняшний день главным приоритетом является сохранение и укрепление здоровья, а так иммунитета.

Физическая активность отразилось на суточном количестве шагов т.к. они снизились. В этой ситуации становится актуальным вопрос о проведении домашних тренировок. Научная новизна данной статьи заключается в том, что, отталкиваясь на статические исследования, была разработана рекомендация проведения тренировок в пределах квадратных метров своего дома. Естественно такой вид физической активности не заменит выматывающие занятия на свежем воздухе, но станет хорошей альтернативой, позволяющей поддерживать мышцы в тонусе.

Не зависимо от места проведения тренировок, необходимо не забывать о гигиене, которая важна в настоящее время. Рекомендовано как можно больше употреблять воды, тщательно мыть руки и промывать полости носа.

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

Основной фундаментальный принцип-постепенность. Если до пандемии не занимались спортом, то увеличение нагрузки должно происходить постепенно, дабы не травмировать мышцы.

Следующий немало важный принцип-последовательность, как в обычной разминке, так и при увеличении нагрузки при повторяющихся занятиях

Последний фактор, которым так же не стоит пренебрегать-систематичность и регулярность в тренировках. Это позволит улучшить физическое состояние человека и поддерживать двигательную активность в столь сложное время.

Домашние тренировки позволяют экономить денежные средства и время, которое может занимать на дорогу и сборы.

В момент введения ограничительных мер, стиль жизни претерпел значительные изменения, это безусловно сказалось на двигательной активности, статистика свидетельствует о ее снижении. Соблюдая все приведенные принципы тренировок в пределах своего дома, человек сможет поддерживать хорошее физическое состояние и двигательную активность, что благоприятно сказывается на здоровье.

*Используемая литература:*

<https://yandex.ru/turbo/fitness-pro.ru/s/biblioteka/fizicheskie-uprazhneniya-immunitet-i-pandemiya-covid-19/>

[Пандемия COVID-19 и двигательная активность | ФИТНЕС ТЕСТ \(fit-test.ru\)](#)

[Как сохранить физическую активность в период пандемии COVID-19 \(yandex.ru\)](#)