**Физическая активность в условиях COVID-19**

**Аннотация**. В статье изучена проблема снижения физической активности, произошедшая в условиях COVID-19. Изучены причины снижения физической активности в период самоизоляции в России в 2020 году. А также предложены рекомендации по повышению физической активности населения в период самоизоляции.

**Ключевые** **слова**: физическая активность, самоизоляция, COVID-19, физическая культура, спорт.

В одну из мер введённых в условиях COVID-19 вошла самоизоляция, примененная для сдерживания распространения вируса в 2020 году. Самоизоляция была введена, поскольку она позволяет уменьшить вероятность заражения и передачи вируса другим людям, особенно тем, у кого повышенный риск развития тяжелых форм заболевания. Кроме того самоизоляция помогает предотвратить перегрузку медицинской системы, давая возможность более эффективно обслуживать пациентов, нуждающихся в лечении [3, с. 63].

Тем не менее, самоизоляция оказалась сложным периодом с различных точек зрения. Ограничение социальных контактов, отсутствие регулярной физической активности и многое другое вызвало чувство тревоги и стресса в обществе, привело к увеличению сопутствующих заболеваний [4, с. 43].

Целью данного исследования было изучение физической активности в условиях COVID-19, а также формирование рекомендаций по повышению физической активности в период самоизоляции.

Ограничение физической активности в условиях COVID-19 имело ряд важных последствий для людей. Как отмечает А. Н. Гаврюшкин и А. М. Кутимский, многие люди испытывали снижение физической подготовленности, поскольку не могли заниматься регулярными тренировками и активными видами деятельности, такими как пешие прогулки или спорт [1, с. 410].

Недостаток физической активности также повлиял на психическое состояние. Общеизвестно, что физические упражнения способствуют выработке эндорфинов - химических веществ, которые усиливают чувство удовольствия и благополучия. Поэтому, по мнению Н. А. Лободы и М. В. Поповой, отсутствие регулярных тренировок в условиях COVID-19 могло привести к ухудшению настроения и спаду уровня жизненной энергии [5, с. 132].

Кроме того, как указывается О. А. Гах, ограниченная физическая активность приводит к повышению риска развития различных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, диабет и ожирение. Ведь именно регулярные занятия физической культурой и спортом помогают контролировать вес, укреплять иммунную систему и поддерживать общее здоровье.

Также О. А. Гах напоминает о важности физической активности для поддержания здоровья мозга и когнитивных функций, ведь физические упражнения способствуют улучшению кровообращения в мозге и стимулируют рост клеток и связей между ними, что в свою очередь способствует повышению памяти, концентрации и мыслительных способностей [2, с. 53].

Ниже приведены некоторые причины снижения физической активности в период самоизоляции в условиях COVID-19, установленные в ходе анализа современной научной литературы:

1. Закрытие спортивных объектов. В России в 2020 году было введено ограничение на посещение спортивных объектов, таких как фитнес-центры, бассейны и спортивные площадки. Это ограничение касалось доступа к местам, где люди обычно занимались физической культурой и спортом [2; 3].

2. Сокращение ежедневной активности. Многие люди стали проводить больше времени дома, отменяя рабочие поездки, походы в магазины и прогулки. Это привело к снижению общей физической активности, происходящей в течение дня [2; 3; 6].

3. Отмена организованных спортивных мероприятий. Большинство спортивных мероприятий были отменены и перенесены в онлайн-формат [3; 5; 6].

4. Подавленность или чувство угнетенного состояния. Пандемия COVID-19 вызвала значительный эмоциональный всплеск, прежде всего связанный со страхом, а также стресс и тревогу у людей. Заниматься физической культурой и спортом в таком состоянии затруднительно, что привело к снижению физической активности [1; 3; 5].

5. Отсутствие мотивации и понимания важности занятий физической культурой и спортом. Многие отмечали, что испытывали отсутствие мотивации или затруднялись находить время и место для физических упражнений, особенно без доступа к тренерам и инструкторам, которые руководили бы ими [2; 4; 5].

В связи с вышеизложенным предлагается несколько рекомендаций для повышения физической активности населения в период самоизоляции:

1. Необходимо разъяснять важность планирования своего дня и соблюдения его режима, например, создание ежедневного графика, включающего время для физической активности. Средствами массовой информации необходимо доводить до населения важность занятий физической культурой и спортом, чтобы у них формировалась ясная цель и план действий. Например, установка цели делать 30 минут умеренных физических упражнений каждый день или установка выполнить сложное упражнение поможет оставаться мотивированным и сфокусированным на результате. Также важно планировать совместную активность с семьей, ведь она, в том числе будет способствовать эмоциональной разрядке в период самоизоляции. Например, можно провести занятия йогой, танцевать вместе или делать совместные прогулки на свежем воздухе в отдаленных от других людей местах. Это не только повысит физическую активность, но и поможет укрепить взаимоотношения с семьей, что также будет способствовать нормализации психоэмоционального состояния.

2. Популяризация приложений и онлайн-ресурсов, предлагающих тренировки на дому, где есть физические упражнения для разных уровней физической подготовленности. Кроме того подобные платформы рекомендуется использовать, чтобы получить вдохновение для своих тренировок. Ведь период самоизоляции можно использовать, чтобы попробовать новые виды физической активности, например, зумба, пилатес, танцы и многое другое. Это поможет увлечься и насладиться разнообразием физической активности.

3. Использование бытовых предметов для тренировок является важным аспектом, разъяснение которого также можно осуществлять с помощью средств массовой информации. Организовать свой тренажерный зал дома можно при помощи самых обычных вещей, например, книги, стулья, бутылки с водой, рюкзаки, мешки и т.п. Важно разъяснить населению, что необязательно нужно дорогостоящее оборудование для эффективных тренировок.

Вывод. Поскольку самоизоляция играла важную роль в борьбе с COVID-19, нельзя умалять ее весомого вклада. Но необходимо понимать значимость спада физической активности в этот период и решать эту проблему, ведь ограничение физической активности во время самоизоляции из-за COVID-19 имело отрицательные последствия для физического и психического здоровья людей. Важно помнить об этом и стремиться к достаточной физической активности в любой доступной форме, даже в условиях ограничений.

**Список использованных источников**

1. Гаврюшкин, А. Н. Спортивно-оздоровительные комплексы упражнений в физической подготовке в период эпидемиологической обстановки в России / А. Н. Гаврюшкин, А. М. Кутимский // E-Scio. – 2022. – № 2(65). – С. 410-415.
2. Гах, О. А. Влияние коронавирусной инфекции на физическую активность населения / О. А. Гах // Студенческий вестник. – 2022. – № 47-2(239). – С. 53-55.
3. Влияние самоизоляции на уровень физической активности и самочувствие студентов разных специальностей в период пандемии COVID-19 / Д. А. Земляной, Е. А. Потапова, И. Ю. Королев, И. В. Александрович // Санитарный врач. – 2021. – № 10. – С. 63-75.
4. Крылов, В. М. Образ жизни студентов в условиях самоизоляции / В. М. Крылов, А. В. Крылова, Т. А. Пономарева // Казанский социально-гуманитарный вестник. – 2020. – № 6(47). – С. 43-48.
5. Лобода, Н. А. Влияние самоизоляции и пандемии COVID-19 на физическую активность населения России / Н. А. Лобода, М. В. Попова // Символ науки: международный научный журнал. – 2021. – № 6. – С. 132-133.
6. Солодовник, Е. М. Влияние самоизоляции и ограничительных мер на физическую активность студентов ПЕТРГУ в период пандемии COVID-19 / Е. М. Солодовник, А. И. Сусло // Вопросы педагогики. – 2022. – № 1-1. – С. 260-264.