

# ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ В УМОВАХ КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ

*Мицкевич Н.І.*

*Національний університет харчових технологій*

*Місто Київ*

*Україна*

*Телефон: 067 465 57 86*

*E-mail: mitskevych@skif.com.ua.*

**Анотація.** В статті розглянуто особливості підтримання належного рівня фізичної активності під час епідемії. Обґрунтовано корисність фізичної активності в умовах карантину. Проаналізовано зв'язок між фізичною активністю і здатністю організму до відновлення та подолання захворювань.

Проаналізовано результати дослідження щодо зниження фізичної активності студентів та школярів в умовах карантину. Надано рекомендації щодо забезпечення умов безпечної фізичної активності в період масових захворювань та карантину.

**Ключові слова:** фізична активність, карантинні обмеження, негативний вплив зниження фізичної активності, масові захворювання, опитування студентів.

Масова захворюваність населення вірусом COVID-19 спричинила значні зміни в звичному режимі та умовах життя надзвичайно великої кількості людей. Тривалі карантини, необхідність дотримання періодів самоізоляції, перебування на лікуванні значно обмежили можливості звичних способів здійснення фізичної активності. В той же час фізична активність людини безпосередньо пов'язана із здатністю організму адекватно реагувати на зовнішні загрози у вигляді вірусів та протистояти їм з максимальною ефективністю.

Лікарі наполегливо рекомендують зберігати активний спосіб життя, максимально можливий в умовах обмеженого пересування, дотримуватись звичного режиму дня та збереження фізичної активності.

Фізичні навантаження є важливою складовою профілактики захворювань. Спорт зміцнює імунну систему, її здатність реагувати на збудників захворювань. Люди, які регулярно виконують помірні фізичні навантаження, у випадку зараження коронавірусом мають значно вищі шанси на м'яке протікання хвороби. Також фізична активність допомагає знизити ризики серцево-судинних захворювань, діабету, артеріальної гіпертензії чи депресії.

Найкращим варіантом фізичної активності є проведення занять на свіжому повітрі. Крім звичайних переваг, пов'язаних із генеруванням реакції організму на отримання вітаміну Д, в умовах поширення вірусу, даний спосіб фізичної активності зменшує ризики передачі вірусу. В таких умовах надзвичайно корисними можуть бути біг, їзда на велосипеді, прогулянки в темпі, що відповідає можливостям організму, скандинавська ходьба.

При дотриманні заходів безпеки, а саме в безлюдних місцях, поодиноці або максимум з одною особою, на рекомендованій відстані, без рукостискань, дані види фізичної активності позитивно впливають на фізіологічні та психологічні процеси в організмі людини.

Важливо не торкатись турніків і тренажерів у парках або робити це в рукавичках, або попередньо обробити антисептиком.

У разі використання спортивних залів для здійснення фізичної активності рекомендовано обмежити дотики до предметів. Важливо звернути увагу на дотримання обов'язкових умов безпеки. На вході повинен здійснюватися температурний скринінг (відвідувачам з температурою перебувати в закладі заборонено). Усе обладнання – від великих тренажерів до найменших гантелей, перила, дверні ручки мають

дезінфікуватися регулярно (рекомендовано – раз на 15 хвилин). Рекомендована температура повітря – 18 градусів. У приміщенні має добре функціонувати вентиляція. У залі мають бути розставлені флакони із засобом для дезінфекції рук.

Задля власної безпеки рекомендовано між зміною тренажерів використовувати антисептик для рук. Дотримання соціальної дистанції із іншими відвідувачами залу також є важливою умовою безпечної фізичної активності в спортивних закладах. Для дотримання соціальної дистанції необхідна відстань між тренажерами – 1,5 метри.

Є певні рекомендації щодо використання рушника для обличчя. Варто складати рушник так, щоб сторона, яка використовується для витирання обличчя, знаходилася в середині. Місце, куди кладеться рушник варто дезінфікувати. Дотик до обличчя варто значно обмежити.

Під час занять спортом, особливо дітям, не обов'язково носити маски оскільки може виникнути утруднене дихання. Однак під час масових занять, наприклад у школі, необхідно дотримуватись дистанції.

У разі дотримання правил захисту ризик зараження під час тренувань знизиться до мінімуму, а заняття спортом принесуть масу позитивних емоцій.

Важливим є підтримання фізичної активності школярів та студентів в період дистанційного навчання. Рекомендовано проведення уроків з фізкультури, хореографії в онлайн режимі. Виконання щоденних фізичних вправ протягом 10-50 хвилин покращить стан фізичного та психічного здоров'я учнів та студентів в умовах обмеженого пересування, забезпечить підтримання фізичної підготовленості на належному рівні та зміцнить імунну систему.

З метою встановлення впливу карантинних умов на рівень фізичної активності студентів було проведено опитування студентів вищих

навчальних закладів. Вихідні дані та результати дослідження наведені в таблиці 1.

Таблиця 1. Показники результатів опитування студентів щодо змін рівня їх фізичної активності

	Показник	
1	Кількість опитуваних	200 осіб
2	Вік осіб	16-21 рік
3	Виконують фізичні вправи більше 20 хвилин на день	50%
4	Виконують фізичні вправи більше 30 хвилин на день	30%
5	Перебувають на свіжому повітрі більше 2 годин на день	25%
6	Мають регулярні тренування 2-3 рази протягом тижня	15%
7	Відзначають збільшення ваги тіла та погіршення фізичного та емоційного стану в період дистанційного навчання	40%
8	Відзначають зменшення звичної фізичної активності в період карантину на 50% і більше	60%

Вибірка студентів склала 200 осіб віком від 16 до 21 років. Встановлено, що більше половини опитаних студентів на самоізоляції виконують прості фізичні вправи близько 20 хв. на день. Було з'ясовано, що менше 30% студентів здійснює активні фізичні вправи більше 30 хвилин в день. Здебільшого це стосується тих студентів, які в докарантинні умови вели активний спосіб життя і мали значні фізичні навантаження, пов'язані із відвідуванням спортивних секцій (футбол, баскетбол, фітнес, танці) або самостійних тренувань.

На свіжому повітрі більше двох годин протягом дня перебуває лише 25% з опитаних.

15 % студентів мають регулярні фізичні навантаження 2-3 рази на тиждень.

Опитування виявило, що 60% студентів зменшило рівень своєї фізичної активності на 50-60%. Значна частина з них відзначає, що така зміна режиму тренувань привела до збільшення ваги, погіршення фізичного та психічного самопочуття. Опитувані пов'язують це з одного боку зі значним інтелектуальним навантаженням під час дистанційного навчання, із зменшенням можливостей відвідування спортивних закладів у зв'язку із карантинном, а також із нестачею мотивації самостійного проведення тренувань, які під час очного навчання проводились в закладі навчання.

Як результат даного опитування можна стверджувати, що карантинні умови та тривале дистанційне навчання негативно впливає на стан здоров'я. Молоді люди відчувають розгубленість і нестачу мотивації. Підтримка мотиваційної складової має стати державним задачею, адже збереження здорової нації, пропаганда здорового способу життя є одним із пріоритетів розвитку країни. Роз'яснювальна робота, поширення відповідної інформації в засобах масової інформації, соціальних мережах має стати задачею, яка допоможуть змінити ситуацію в умовах невизначеної тривалості карантинних обмежень.

Коли немає можливості відвідувати спортклуб або займатися з тренером, варто використовувати можливості цифрових технологій. Існують YouTube-канали, за допомогою яких домашні тренування дітей і дорослих будуть ефективними й емоційними.

Період карантину є надзвичайно складним з психологічної точки зору для багатьох людей. Маючи незвичні обмеження на пересування, відвідування закладів, обмеження соціальної активності, значна кількість людей має психологічний дискомфорт. Невизначеність майбутнього та подальшого розвитку подій щодо поширення епідемії, песимістичні прогнози фахівців підвищують рівень внутрішньої тривоги. Повідомлення про періодичні спалахи рівня захворюваності, безперервний потік

інформації із засобів масової інформації щодо рівня захворюваності, смертності та негативних наслідків хвороби з одного боку застерігає від необачного нехтування умовами особистої безпеки. Але в той же час створює умови постійної психологічної напруги. В таких умовах можливі розвитку депресивних станів у людей, схильних до емоційного сприйняття новин. Враховуючи доведений фахівцями всього світу позитивний вплив фізичної активності не тільки на серцево-судинну, опорно-рухову системи організму, але й на психічне здоров'я, збереження режиму фізичної активності є обов'язковою умовою для ефективної профілактики захворювання та важкого перебігу хвороби.

**Висновок.** Тривалі карантини внесли значні зміни в звичні умови для підтримки фізичної активності. Зниження фізичної активності негативно впливає на стан імунної системи, можливості організму ефективно реагувати на загрози у вигляді захворювань. Крім того, відзначено підвищення психологічної напруги в наслідок тривожної ситуації навколо рівня захворюваності. В таких умовах фізична активність є необхідною для зменшення рівня тривожності.

Дослідження методом опитування серед студентів вищих навчальних закладів виявило значне зниження фізичної активності в період карантинних обмежень та дистанційного навчання. Значна кількість опитуваних відзначає погіршення фізичного та емоційного стану в період обмеження фізичної активності. Серед причин таких змін студенти відзначають загальне зниження власної соціальної активності, як наслідок зменшення мотивації, а також карантинні обмеження щодо відвідування спортивних закладів.

В таких умовах рекомендовано з метою підтримки ідеї здорового способу життя проводити роз'яснювальні роботи в засобах масової інформації, популяризувати здоровий спосіб життя і фізичну активність як одну з його обов'язкових складових в соціальних мережах.

## Перелік літератури

1. Слухенська Р.В. Фізична культура у вищих навчальних закладах в умовах карантинних обмежень 2020 року // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах 2020 р., № 73, Т. 2.
2. Дзензелюк Д. Актуальність самостійних форм занять із фізичного виховання у вищих навчальних закладах України. Молода спортивна наука України, 2011. Вип. 15. Т. 2. С. 47–51.
3. Korolchuk A. COVID-19 pandemic and physical activity / Korolchuk A. Text: electronic // Fit-test: [site] - URL: <http://fit-test.ru/blog/covid-19/2020-05-22-pandemia-covid-19-and-physical-activity.aspx>
4. Yudin BL, Mashichev AS Physical activity during an epidemic: rules and restrictions. Young scientist. 2020. No. 21 (311). 246-247.

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В УСЛОВИЯХ КАРАНТИННЫХ ОГРАНИЧЕНИЙ

*Мицкевич Н.И.*

*Национальный университет пищевых технологий*

*Город Киев*

*Украина*

*Телефон: 067 465 57 86*

*E-mail: mitskevych@skif.com.ua.*

**Аннотация.** В статье рассмотрены особенности поддержания должного уровня физической активности во время эпидемии. Обоснована полезность физической активности в условиях карантина.

Проанализирована связь между физической активностью и способностью организма к восстановлению и преодолению заболеваний.

Проанализированы результаты исследования снижения физической активности студентов и школьников в условиях карантина. Даны рекомендации по обеспечению условий безопасной физической активности в период массовых заболеваний и карантина.

**Ключевые слова:** физическая активность, карантинные ограничения, негативное влияние на снижение физической активности, массовые заболевания, опросы студентов.

## **PHYSICAL ACTIVITY IN QUARANTINE**

*Mitskevych Nataliya*

*National University of Food Technologies*

*Kiev*

*Ukraine*

*Phone: 067 465 57 86*

*E-mail: [mitskevych@skif.com.ua](mailto:mitskevych@skif.com.ua)*

**Abstract.** The article considers the peculiarities of maintaining the proper level of physical activity during the epidemic. The usefulness of physical activity in quarantine conditions is substantiated. The connection between physical activity and the body's ability to recover and overcome diseases is analyzed.

The results of a study to reduce the physical activity of students and schoolchildren in quarantine are analyzed. Recommendations for ensuring conditions for safe physical activity during mass illnesses and quarantine are provided.

**Key words:** physical activity, quarantine restrictions, negative impact of reduced physical activity, mass diseases, student surveys.

