

ВЛИЯНИЕ COVID-19 НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ И БЛАГОПОЛУЧИЕ

**Борисова Е.А., студентка 1 курса факультета ветеринарной
медицины и биотехнологии**

**Научный руководитель – Макаров А.Л., доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

***Ключевые слова:** физическая активность, физическая форма, COVID-19, адаптация, влияние.*

В статье освещаются проблемы влияния COVID-19, который представляет угрозу, как для спортивного мира, так и для физической активности и благополучия.

Глобальная вспышка COVID-19 привела к закрытию спортивных залов, стадионов, бассейнов, танцевальных и фитнес-студий, физиотерапевтических центров, парков и детских площадок. Поэтому многие люди не могут активно участвовать в своих регулярных индивидуальных или групповых спортивных или физических мероприятиях за пределами своих домов. В таких условиях многие, как правило, менее физически активны, имеют более длительное время экрана, нерегулярный сон, а также худшее питание, что приводит к увеличению веса и потере физической формы [1, 2, 3]. Семьи с низкими доходами особенно уязвимы к негативным последствиям правил пребывания дома, поскольку они, как правило, имеют нестандартные помещения и более ограниченные пространства, что затрудняет занятия физическими упражнениями [4, 5].

ВОЗ рекомендует 150 минут физической активности средней интенсивности или 75 минут физической активности высокой интенсивности в неделю. Преимущества таких периодических упражнений оказались очень полезными, особенно во времена тревоги, кризиса и страха. Поэтому существуют опасения, что в контексте пандемии отсутствие доступа к регулярным спортивным или физическим упражнениям может привести к проблемам с иммунной системой, физическим

здоровьем, в том числе привести к началу или обострению существующих заболеваний [6, 7, 8].

Для многих упражнения дома без какого-либо оборудования и ограниченного пространства все еще возможны. Для тех, чья домашняя жизнь может включать длительные периоды сидения, могут быть варианты быть более активными в течение дня, например, растяжка, выполнение домашней работы, подъем по лестнице или танцы под музыку. Кроме того, особенно для тех, кто имеет доступ в Интернет, существует множество бесплатных ресурсов о том, как оставаться активным во время пандемии. Например, физические фитнес-игры могут быть привлекательными для людей всех возрастов и использоваться в небольших помещениях. Еще одним важным аспектом поддержания физической формы является силовая тренировка, которая не требует больших пространств, но помогает поддерживать мышечную силу, что особенно важно для пожилых людей или лиц с ограниченными физическими возможностями.

Мировое сообщество быстро адаптировалось, создавая онлайн-контент, адаптированный для разных людей; от бесплатных учебных пособий в социальных сетях до занятий растяжкой, медитацией, йогой и танцами, в которых может участвовать вся семья. Учебные заведения предоставляют учащимся онлайн-учебные ресурсы для занятий дома.

Многие фитнес-студии предлагают льготные подписки на приложения и онлайн-видео-и аудиоклассы различной продолжительности, которые меняются ежедневно. На платформах социальных сетей доступно бесчисленное множество живых фитнес-демонстраций. Многие из этих классов не требуют специального оборудования, а некоторые имеют повседневные предметы домашнего обихода вместо весов.

Пандемия COVID-19 оказала и будет продолжать оказывать очень значительное влияние на спортивный мир, а также на физическое и психическое благополучие людей во всем мире. Все предпринимаемые действия направлены как на поддержку безопасного возобновления спортивных мероприятий и турниров после пандемии, так и на максимизацию преимуществ, которые спорт и физическая активность могут принести в возрасте COVID-19 и за его пределами.

Библиографический список:

1. Orekhovskaya N.A., Chistyakov A.A., Kryukova N.I., Krokhina Ju.A., Ospennikov Yu.V., Makarova E.V. Orthodoxy and modernity their contact facets in Russian society. *European Journal of Science and Theology*. 2019. Т. 15. № 2. С. 67-77.
2. Potarova S.V., Danilova I.Yu., Prasolov V.I., Makarova E.V., Kryukova N.I. Mythological foundations of ontology. *XLinguae*. 2018. Т. 11. № 2. С. 672-684.
3. Макарова, Е.В. Методы исследование адаптации сердечнососудистой системы организма студентов к физическим нагрузкам / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 27-28 ноября 2015 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2015. – С. 89-91.
4. Levina E.Y., Bazhenova N.G., Beydina T.E., Denisova R.R., Popova N.N., Makarov A.L., Shakhnina I.Z. Adaptive mechanisms of management in educational system development. *Journal of Sustainable Development*. 2015. Т. 8. № 6. С. 292-297.
5. Shcherbakov V.S., Makarov A.L., Buldakova N.V., Butenko T.P., Fedorova L.V., Galoyan A.R., Kryukova N.I. Development of higher education students' creative abilities in learning and research activity. *Eurasian Journal of Analytical Chemistry*. 2017. Т. 12. № Special Issue. С. 765-778.
6. Макаров, А.Л. Физкультурное образование студентов специального учебного отделения Ульяновской области / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 11-13 октября 2011 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2011. – С. 192-196.
7. Макаров, А.Л. Физическая культура студентов с отклонениями в состоянии здоровья / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // Материалы международного научно-практического форума – Оздоровление нации средствами физической культуры и спорта. – Самара, 31 декабря 2013 г. – Самара: Самарский государственный социально-педагогический университет, 2013. – С. 179-181.

8. Парфенова, Л.А. Инклюзивно-адаптивные виды двигательной деятельности как средство психофизического совершенствования молодежи с ограниченными возможностями здоровья / Л.А. Парфенова, И.Е. Коновалов, Е.В. Макарова // Проблемы современного педагогического образования. –2016. – № 52 (6). – С. 181-187.

**THE IMPACT OF COVID-19 ON PHYSICAL ACTIVITY AND
WELL-BEING**

Borisova E.A.

***Keywords:** physical activity, physical form, COVID-19, adaptation, influence.*

The article highlights the problems of the impact of COVID-19, which poses a threat to both the sports world and physical activity and well-being.