

ВЛИЯНИЕ ПАНДЕМИИ COVID-19 НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ **The impact of the COVID-19 pandemic on physical activity**

Л. И. Смернягин, преподаватель

Уральский государственный аграрный университет
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Аннотация

Пандемия COVID-19, которая начала развиваться в начале 2020 года, стала глобальным потрясением и большой потерей для населения. Одной из наиболее пострадавших областей оказалось общественное здоровье, причём не только из-за самого вируса, но и вследствие мер, принятых для сокращения его распространения. Карантинные ограничения, самоизоляция, закрытие общественных мест и спортивных объектов значительно изменили повседневные привычки людей. В центре этих изменений оказалась физическая активность, которая является основным компонентом здорового образа жизни.

В данной статье будет рассматриваться влияние пандемии на уровень физической активности, анализ негативных последствий, а также извлечённые уроки для формирования более устойчивой системы здоровья в будущем.

Ключевые слова: пандемия, физическая активность, карантинные ограничения самоизоляция, закрытие общественных мест, спортивные объекты, здоровый образ жизни, негативные последствия, уровень физической активности, сидячий образ жизни, стресс, тревожность, заболевания.

Summary

The COVID-19 pandemic, which began to develop in early 2020, has become a global shock and a great loss for the population. Public health turned out to be one of the most affected areas, not only because of the virus itself, but also because of the measures taken to reduce its spread. Quarantine restrictions, self-isolation, and the closure of public places and sports facilities have significantly changed people's daily habits. At the center of these changes was physical activity, which is a major component of a healthy lifestyle.

This article will look at the impact of the pandemic on physical activity levels, analyze the negative effects, and learn lessons for building a more sustainable health system in the future.

Keywords: pandemic, physical activity, quarantine restrictions, self-isolation, closure of public places, sports facilities, healthy lifestyle, negative consequences, level of physical activity, sedentary lifestyle, stress, anxiety, diseases.

Время ограничений: существенное снижение физической активности и его последствия

В начале пандемии наибольший эффект оказало вынужденное и резкое сокращение физической активности среди всех социальных групп. Недоступность инфраструктуры: Закрытие фитнес-клубов, бассейнов, спортивных залов, стадионов, а также детских площадок ограничило людей в возможности заниматься спортом и физической культурой. Для большего количества людей в мировом масштабе, чья активность выражалась в посещении спортивных объектов и учреждений, стало серьёзным ударом. Ограничение мобильности: Резкий переход на работу и учёбу в удалённом режиме нарушил стандартный образ жизни многих. Регулярные пешие или велосипедные прогулки, а также походы и поездки на работу/учёбу, которые для многих составляли основную часть двигательной активности каждого человека. Самоизоляция привела к стремительному росту сидячего образа жизни, которое заполнилось работой и

развлечениями исключительно за счёт технических средств (компьютеры, телевизоры, смартфоны). Психология: Повышенный стресс и тревожность перед заражением и общая неопределённость во многом негативно сказывалась на мотивации к занятиям спортом. Депрессивные состояния больших масс населения, которые участвовали во время пандемии, являлись сильным демотиватором для любой физической активности. Многочисленные исследования, которые проводились во многих странах, установили достаточно высокий уровень снижения физической активности. Мета-анализы показали, что в усреднённый уровень физической активности снизился в общей сложности на 30% в начальные месяцы пандемии по сравнению с временем до ограничений. Параллельно почти на 28% возросло время, проведённое без занятий спортом. Такие изменения породили большую угрозу для общемирового здоровья, потенциально приводя к росту разного рода заболеваний (сердечно-сосудистых, диабета 2-го типа, ожирения, остеопороза и ухудшению психического здоровья).

Фитнес и занятия спортом в режиме онлайн

В период ограничений установился большой рост цифровых технологий в сфере фитнеса и индустрии спорта в целом. Тренировки в режиме онлайн: Фитнес -клубы и персональные тренеры достаточно быстро стали реализовывать возможность устраивать занятия в режиме реального времени через платформы для загрузки видео и стримминга (Zoom, Instagram и YouTube), что позволило поддержать интерес людей, которые были увлечены спортом, а также контроль со стороны тренеров и свободный доступ к программам тренировок. Занятия спортом через приложение: стремительно увеличился спрос на приложения продвигающие и разрабатывающие схемы для домашних тренировок. Некоторая часть временно открыли контент за отдельную плату, что позволило сделать занятия более доступными. Мобильные устройства: Смарт-часы и фитнес-браслеты стали важным атрибутом для отслеживания физической активности, напоминания о необходимости двигаться и возможность отслеживания прогресса, компенсировали отсутствие мотивации и потери интереса. Переход к приложениям имел некоторые преимущества, как пример занятия стали более выгодные в экономическом плане, а так же без привязки к определённой локации, гибкий график тренировок возможность тренироваться в любое удобное время, но в тоже время не все имели доступ к занятиям исходя из принципа - цифрового неравенства — не все люди имели одинаковую техническую возможность и доступ к сети интернет, смарт-устройствам или достаточному пространству для занятий.

Возвращение к простым формам активности:

бег, ходьба и занятия на свежем воздухе

В условиях ограничительных мер люди заново открыли для себя ценность простых и доступных форм физической активности. Ходьбы и бег снова стали популярны: Ежедневные прогулки, зачастую единственная возможность выйти из дома, стали для многих людей основой физической активности. Бег в некотором смысле переродился как разновидность занятий, так как это был один из немногих видов спорта, не требующих инфраструктуры и допускающих социальное дистанцирование. Школьные стадионы, парки, набережные и даже обычные улицы заполнялись бегунами и пешеходами всех возрастов. Отдых на природе: когда все тренировочные площадки закрытого типа временно приостановили свою деятельность, люди устремились в парковые зоны и леса. Значительно возрос интерес к велоспорту, катанию на роликах и другим активностям в свободном пространстве. Это оказало весьма позитивное влияние не только на физическом, но и на ментальном здоровье, позволяя снизить стресс от изоляции. В общем и целом, всемирная пандемия показала, что для поддержания здоровья не обязательно нужен абонемент в премиальный спортивный зал. Базовая, активность на

уличных спортивных площадках на свежем воздухе, а также некоторые виды тренажёров, использовавшиеся в домашних условиях, весьма успешно стали заменителем фитнес-клубов.

Неравномерность воздействия: социальное и экономическое расслоение

Стоит отметить, что пандемия не повлияла на всех жителей земли одинаково. Ее воздействие на физическую активность резко подчеркнуло существующие социально-экономические неравенства. Доступ к пространству: Люди, живущие в достаточно небольших квартирах без балконов в плотной городской застройке, не имели возможности организовать комфортное пространство для домашних тренировок. В то же время те, владельцы частных домов, большие дворы жилых комплексов на придомовой территории или доступ к паркам, находились в привилегированном положении. Экономический фактор: Потеря работы или снижение доходов заставили многие семьи отказаться от платных онлайн-подписок и фитнес-услуг. Бесплатные активности на улице также были не всегда безопасны в неблагополучных районах с плохой экологической обстановкой и высоким уровнем преступности. Гендерный аспект: Женщины, на которых легла основная тяжесть забот о детях, находящихся на удалённой форме обучения, и ведения хозяйства по дому, часто оказывались лишены личного времени и возможности для занятий. Пожилые люди: Данная социальная группа, была наиболее уязвима перед вирусом, и соответственно столкнулась с наибольшими ограничениями и опасениями перед выходом из дома. Активность пожилых людей, зачастую и так была не высока, на период самоизоляции снизилась на критический уровень, что в дальнейшем могло крайне негативно повлиять на общее физическое здоровье. Таким образом, пандемия шла на увеличение, усиливая разрыв в уровне здоровья между разными слоями общества.

Извлечённые уроки и будущее физической активности

По мере ослабления ограничений и возвращения к "новой нормальности" стало ясно, что мир физической активности изменился навсегда. Пандемия преподала несколько ключевых уроков:

1. Совмещённая модель -новой реальности: Будущее фитнес-индустрии видится в совмещённом формате, сочетающем в себе оффлайн и онлайн-тренировки. Люди оценили удобство тренировок, но также соскучились по социальному взаимодействию в залах.

2. Важность общественных пространств: Пандемия во многих странах мира указала на очень важную роль парков, пешеходных зон, велодорожек и доступных зон для общественного здоровья. Строительная политика будущего должна обеспечивать и создавать наиболее благоприятную среду, способствующую для естественной двигательной активности.

3. Значение профилактики: Пандемия заставила осознать множество людей ценность здоровья и роль физической активности в его укреплении и профилактике заболеваний. Это могло бы привести к более ответственному отношению к своему организму в долгосрочной перспективе.

4. Персональный подход: Широкий выбор разных мобильных приложений для занятий спортом позволял их пользователям с максимальной точностью подбирать активности под свои задачи, нужды, предпочтения и график, делая занятия более персонализированным.

Заключение

Влияние пандемии COVID-19 на физическую активность оказалось весьма серьёзным и в то же время сдвоенным. С одной стороны, спровоцировало серьёзный кризис, приведя к массовому снижению человеческой активности и усугубив и без того существующие проблемы малоподвижного образа жизни и социального неравенства. С другой - послужило катализатором инновационных технологий, ускорив становление фитнеса в цифровом формате и заставила людей сделать переоценку и вновь открыть простые, доступные формы активности.

Наследие периода пандемии будет зависеть от того, насколько успешно общество, системы здравоохранения и правительство стран мира извлекут уроки из этого опыта. Внедрение технологических решений, инвестиции в инфраструктуру для активного образа жизни и борьба с неравенством в доступе к возможностям для спорта — вот ключевые направления для работы. Пандемия напомнила, что физическая активность является не просто дополнительной опцией, а очень жизненно важным компонентом устойчивого здоровья человека и общества в целом, особенно в условиях глобальных потрясений.

Библиографический список

1. ВОЗ. Физическая активность и здоровье: рекомендации Всемирной организации здравоохранения. Женева: WHO, 2020. 48 с.
2. WHO. Physical Activity and Health: WHO Guidelines. Geneva: WHO, 2020. 48 p.
3. *Ammar A., Brach M., Trabelsi, K. et al.* Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey. *Nutrients*, 2020. Vol. 12 (6). P. 1583.
4. *Chen P., Mao L., Nassis G. P. et al.* Coronavirus Disease (COVID-19): The Need to Maintain Regular Physical Activity While Taking Precautions // *Journal of Sport and Health Science*. 2020. Vol. 9 (2). P. 103-104.
5. *Степанова Е. В.* Физические нагрузки как средство повышения стрессоустойчивости во время пандемии COVID-19 // *Педагогика и психология здоровья*. 2021. № 3. С. 45-52.
6. *Stepanova E. V.* Physical Exercise as a Tool to Increase Stress Resilience During the COVID-19 Pandemic // *Pedagogy and Health Psychology*. 2021. № 3. P. 45-52.
7. *Hall G., Laddu D. R., Phillips S. A. et al.* A Tale of Two Pandemics: How Will COVID-19 and Global Trends in Physical Inactivity and Sedentary Behavior Affect One Another? // *Progress in Cardiovascular Diseases*. 2021. Vol. 64 (1). P. 108-110.