

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РЕЖИМЕ САМОИЗОЛЯЦИИ**

© 2022 И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, О. В. Алехина

*Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова  
(Воронеж, Россия)*

*В статье рассматривается физическая активность, в условиях самоизоляции, которая направлена на поддержание мышечного тонуса. Рассмотрен перечень упражнений, предусматривающих повышение физической активности в условиях самоизоляции, а также снятия негативных симптомов малоподвижного образа жизни, таких, как увеличение веса и появление болей, отёков в связи со сниженной работоспособностью мышечной ткани. Данные упражнения могут быть доступными для исполнения в домашних условиях.*

*Ключевые слова: двигательная активность, физическая культура, спорт, физическое здоровье.*

Здоровый образ жизни – образ жизни человека, который направлен на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Здоровье человека на 60 % и более зависит от образа жизни (еда, режим питания, физическая активность, уровень стресса, вредные привычки и разрушительное поведение).

В данной статье изучается влияние режима самоизоляции на физическую активность возрастной категории лиц от 18 до 24 лет. Представлена информация о влиянии новых, сложившихся мерах безопасности населения, на мотивационный настрой испытуемых по отношению к спорту. Целью является изучение физической активности молодежи в условиях самоизоляции, а также рассмотрение методов профилактики гиподинамии, с целью поддержания должной скорости метаболических процессов для обеспечения полноценного существования организма, предусматривающих соблюдение карантинного режима.

Здоровье молодежи на протяжении долгого времени рассматривается, как объект социальной политики, определяющий основной потенциал государства. В период эпидемиологической обстановки, вызванной новой коронавирусной инфекцией, вопрос о сохранении здоровья населения и поддержания его на должном уровне требует большого внима-

ния. Одним из методов снижения заболеваемости является введение режима самоизоляции. Наряду с уменьшением вероятности заражения и поддержания физического здоровья, в противовес вступают такие проблемы, как социальная изоляция, ведущая к ухудшению психоэмоционального статуса, а также гиподинамия, представляющая особое состояние организма, вызванное длительным ограничением мышечной активности. Данной проблеме в большей степени подвержена молодёжь, обучающаяся по системе дистанционного образования, что представляет собой проведение большей части дня, суток в сидячем положении перед экранами мониторов. Опасность малоподвижного образа в жизни заключается в возникновении мышечной слабости, по причине чего снижается кровоток, обеспечивающий трофику тканей, и газообмен между организмом и внешней средой. Вследствие этого происходит нарушение метаболизма, ведущее к снижению когнитивных функций, развитию заболеваний, затрагивающих все системы организма, и усугублению ранее имевшихся.

Недостатки сидячего образа жизни.

Сидячий образ жизни выражается в недостатке двигательной активности, что ведёт не только к снижению энергетических затрат организма, но и возникновению мышечных спазмов, вызывающих болезненные ощущения из-за сдавливания нервных отростков. В результате многократного и длительного повторения однообразной нагрузки на спину, увеличивается риск возникновения остеохондроза – заболевания позвоночника, при котором межпозвоночные диски (а впоследствии тела позвонков, суставы и связки) утрачивают способность к нормальному

---

Григорьева Ия Викторовна – Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова, доцент, e-mail: [griiya@mail.ru](mailto:griiya@mail.ru).

Волкова Елена Григорьевна – Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова, старший преподаватель.

Алехина Оксана Валентиновна – Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова, доцент.

функционированию. При отсутствии смены положения перенапрягаются одни и те же мышцы, в связи с чем появляются триггерные точки – локально уплотненные участки мышцы, при воздействии на которые возникает боль. Чаще всего проблемы локализуются в пояснице, плечах, ягодицах. На ряду с этим возрастает риск варикозного расширения вен из-за недостаточного тонуса сосудов.

Решением перечисленных проблем может стать повышение физической активности, предусматривающей условия самоизоляции и направленный на поддержание мышечного тонуса. На данный момент имеется множество вариаций домашних тренировок, и с помощью довременных технологий есть возможность подобрать индивидуальный комплекс упражнений с учётом личных предпочтений. Но, несмотря на большое разнообразие источников информации свободного доступа, важную роль в занятиях физическими упражнениями определяет психоэмоциональный настрой и наличие мотивов. В современной сложившейся ситуации остро стоит вопрос о том, как влияют условия самоизоляции на мотивационный настрой к физическим упражнениям. Таким образом, появляется необходимость в изучении влияния карантина на мотивацию к занятиям спортом, а также в составлении перечня физических упражнений, служащих профилактикой гиподинамии.

Разработка перечня упражнений, предусматривающих повышение физической активности в самоизоляции, а также снятия негативных симптомов малоподвижного образа жизни, такие, как увеличение веса и появление болей, отёков, вследствие нарушения оттока периферической крови в связи со сниженной работоспособностью мышечной ткани. Разработанный комплекс упражнений должен быть доступным для исполнения в домашних условиях и улучшать как физическую форму, так и общее состояние человека.

I. Подготовительный этап тренировки. Миофасциальный релиз – это мануальное воздействие на мышцы и соединительную ткань, направленное на расслабление миофасциальных структур. Массаж с роллом обеспечивает приток крови к мышцам, ускоряет процесс восстановления тканей организма, способствует увеличению подвижности суставов и уменьшению болевых ощущений, повышает эластичность мышц,

что является подходящей подготовкой организма для дальнейшего выполнения базовых физических упражнений. Ниже представлены упражнения миофасциального массажа. Над каждым участком фасции можно работать около трех-четырёх минут.

1. Грудной и шейный отделы позвоночника. Необходимо лечь на пол, поместить ролл под грудным отделом позвоночника, перекрестить руки на груди, держась за лопатки, оторвать таз от пола, перенести вес тела на ролл. Выполнять перекаты от грудного отдела позвоночника до шейного и обратно.

2. Икроножная мышца. В положении сидя поместить ролл под икроножные мышцы, руки в упоре сзади, оторвать таз от пола, переноса вес на ролл, выполнять перекаты от коленного сустава до голеностопа.

3. Внутренняя поверхность бедра. Необходимо лечь на живот, согнутую в коленном суставе ногу положить на ролл так, чтобы он соприкасался с внутренней поверхностью бедра, затем перенести на него вес тела, стараясь расслабить мышцы внутренней поверхности бедра. Выполнять перекаты от тазобедренного сустава до коленного.

4. Подвздошно-большеберцовый тракт. Лежа на боку поместить ролл под нижнюю ногу между тазобедренным и коленным суставами. Верхнюю ногу согнуть, поставить на пол спереди относительно нижней. Перенести вес тела на нижнюю ногу, выполнить перекаты от тазобедренного сустава до коленного.

5. Бицепс бедра. В положении сидя поместить ролл под бицепс бедра, руки в упоре сзади, опираясь на руки, поднять таз и перенести вес тела на ролл, стараясь расслабить мышцы задней поверхности бедра. Выполнять перекаты от тазобедренного сустава до коленного.

6. Квадрицепс. В положении упор лежа или упор лежа на предплечьях поместить ролл под бедра. Перенести вес тела на прямые ноги, выполнять перекаты от тазобедренного сустава до коленного.

7. Широчайшая мышца спины. В положении лежа на боку поместить ролл ниже подмышечной впадины, нижняя рука выпрямлена. Поднять верхнюю часть тела, перенести вес на ролл, выполнять перекаты по широчайшей мышце.

8. Ягодичная мышца. В положении сидя на ролле согнуть одну ногу, перекрестив через другую, поставить на пол. Перенести вес

тела на ягодичную мышцу выпрямленной ноги, выполнять перекаты по мышце.

9. Поясничный отдел позвоночника. В положении сидя поместить ролл на поясничный отдел позвоночника, руки скрестить и положить на плечи. Поднять таз и отклониться назад, перенести вес тела на нижнюю часть спины. Выполнять перекаты по мышцам спины.

II. Комплекс физических упражнений:

1. Отжимания от пола. Это базовое упражнение, одновременно задействующее сразу несколько мышечных групп. Во время его выполнения в активную работу вовлечены: грудная клетка, плечевой пояс, руки, брюшная мускулатура. Отжимание не просто задействует различные мышцы, но и позволяет смещать акценты на определенные группы. Чтобы проработать конкретную зону, достаточно перераспределить нагрузку за счет смены опорных точек и техники исполнения. Для девушек предлагается выполнение отжиманий от пола с колен.

2. Приседания. Гимнастическое упражнение, основанное на опускании и поднимании туловища, которые сопровождаются сгибанием ног в коленных суставах.

3. Скручивания на пресс. Одно из наиболее эффективных упражнений для укрепления мускулатуры брюшного пресса. Классические скручивания на полу представляют из себя частичный подъем туловища из положения лежа. Руки при этом могут быть, как заложены за голову, так и вытянуты перед собой (упрощенная вариация). Во время выполнения упражнения средняя и нижняя часть спины должны быть постоянно прижаты к полу.

4. Планка. Многофункциональное упражнение в неподвижной (статической) позе делается на полу. При выполнении упражнения опираться надо на предплечья или руки и носки ног. Спину необходимо зафиксировать в прямом положении.

Комплекс данных упражнений является базовым и предназначен для развития обширного количества мышц тела. Его пре-

имущество заключается в простоте выполнения и подходит для нетренированных людей.

*Заключение*

Таким образом мы показали отрицательное влияние самоизоляции на физическую активность. Самой главной и распространенной, как показывает наш опрос, является отсутствие мотивации. Второй причиной является отсутствие свободного времени из-за дистанционного обучения. Дистанционное обучение действительно зачастую занимает очень много времени и сил. Так как в таких условиях студент, как правило, вынужден обучаться самостоятельно: искать и изучать необходимую литературу по той или иной дисциплине, которых не мало, и многие трудны для понимания, и для этого требуется потратить большое количество времени и сил. Третья причина – закрытие спортивных площадок и тренажерных залов.

Негативные влияния гиподинамии могут варьировать от накопления лишнего жира или истощения мышечной массы, до болей, отеков по всему телу и проблем с нервной и сердечно-сосудистой системами.

Из всего вышесказанного можно подвести итог, что физическая активность – неотъемлемая часть нашей жизни, залог хорошего здоровья и самочувствия человека как физического, так и психического. Без физической активности невозможна здоровая и счастливая жизнь человека.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Волкова Е. Г. Рекреационная деятельность студенческой молодежи [Текст] / Е. Г. Волкова, Д. С. Григорьев, И. В. Григорьева // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2018. – № 2 (25). – С. 154-156.

2. Григорьева И. В. Роль физической культуры в жизни человека / И. В. Григорьева, А. А. Плотников, Е. Г. Волкова // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2021. – № 2 (37). – С. 159-161.

#### PHYSICAL EDUCATION IN THE MODE OF SELF-ISOLATION

© 2022 I. V. Grigoreva, E. G. Volkova, O. V. Alehina

*Voronezh State Forestry University named after Morozov (Voronezh, Russia)*

*The article discusses physical activity, in conditions of self-isolation, which is aimed at maintaining muscle tone. A list of exercises is considered that provides for an increase in physical activity in conditions of self-isolation, as well as the removal of negative symptoms of a sedentary lifestyle, such as weight gain and the appearance of pain, swelling due to reduced performance of muscle tissue. These exercises can be done at home.*

*Keywords: motor activity, physical culture, sports, physical health.*