

УДК 796.421

Черненко А.Є.¹, Шейко Д. Є.²

¹ старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. Ю -111 НУ «Запорізька політехніка»

ВПЛИВ КОРОНАВІРУСНОЇ ІНФЕКЦІЇ «SARS-COV-2» («COVID-19») НА ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ ТА ЇХ ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Фізична активність є одним із найефективніших шляхів зміцнення психічного та фізичного здоров'я, запобігання захворюванням і, що найважливіше під час пандемії, зміцненню імунної системи. Зусилля влади України та інших країн знизити рівень розповсюдженості COVID-19: створення умов, розділення регіонів на відповідні зони, призвели до тимчасового закриття тренажерних залів, припинення різних спортивних заходів та заборони відпочинку у громадських місцях. Через різке зростання COVID-19, введення адаптивного карантину більшість закладів освіти припиняють очну роботу і переходять на дистанційний варіант навчання, використовуючи певні комп'ютерні технології. Усі ці зміни ускладнили доступ молоді до традиційних можливостей фізичної активності.

Фізична активність є важливою діяльністю, яка реалізується шляхом активації скелетних м'язів усього організму, фізична активність є важливим фактором для утримки здорового імунітету людини, а отже, це знижує ризики різних захворювань, що підтверджується багатьма дослідженнями в усьому світі.

Більшість смертей від коронавірусної інфекції припадає на людей похилого віку та на тих, хто має певні хронічні захворювання, включаючи ожиріння, гіпертонію, цукровий діабет (2 типу), серцево-судинні захворювання, онкологічні захворювання. Ці захворювання, у більшості, зустрічаються у людей з обмеженими можливостями, котрі тягнуть за собою відсутність фізичної активності.

Навіть короткий період карантину значно вплинув на здоров'я молодих людей зокрема студентів. Кілька досліджень показали, що під час помірної або енергійної фізичної активності, в імунній системі відбувається багато позитивних змін, однак, якщо прибрати фізичну активність у студентів, через що з'явиться малорухлива поведінка з високим рівнем проведення часу сидячи, підвищується ризик депресивних настроїв серед студентської молоді, тобто, відсутність фізичної активності, навіть помірною рівня, що прямим чином впливає на психічне здоров'я студентів.

Варто зазначити, що студенти та учні ВНЗ, усвідомлюють небезпеку, котра надходить від коронавірусної інфекції, однак це усвідомлення немає негативного впливу на психологічний статус під час дистанційного навчання або карантину, а з часом, через звикання до існування COVID-19, учні та студенти, у більшості, не приділяють достатньої уваги можливій загрозі збоку коронавірусної інфекції.

Фізична активність відіграє важливу роль у психічному стані та когнітивних функціях людини, оскільки фізичні вправи мають позитивний вплив на запобігання та полегшення проявів депресивних настроїв, а це і

зменшення тривожності, апатії, що прямим чином впливає на бажання до навчання і покращує його. Під час знаходження на карантині, не слід нехтувати фізичною активністю, адже малорухливий спосіб життя може впливати на появлення у майбутньому хронічних захворювань.

Також не слід забувати, що фізична активність прямо впливає на імунітет людини, а отже фізична активність може зменшити тяжкість перебігу інфекції COVID-19. Як відомо, коронавірусна інфекція вражає легені людини, викликаючи запальну реакцію, що може призвести до неможливості людиною самостійно дихати. Існують значні докази того, що фізична активність покращує роботу імунітету і допомагає зменшити запалення під час хвороби. Помірна та інтенсивна фізична активність знижує частоту вірусних інфекцій, а це означає, що таким чином, дані підтверджують очікування, що фізична активність може допомогти та зменшити тяжкість перебігу інфекції COVID-19. Люди, котрі пережили COVID-19, потребують здорового харчування, оздоровчі заходи та достатню фізичну активність, щоб повністю відновитися та повернутися у нормальне, звичайне життя.

Зі зменшенням доступних можливостей для фізичної активності студентів, через закриття більшості тренажерних залів, на прикладі Запорізької області, де через адаптивний карантин майже весь 2020-2021 рік більшість тренажерних залів були зачинені, молодь не мала доступу для того, щоб підтримувати інтенсивну фізичну активність. Відсутність місця, де можна було б займатися спортом у власному районі, місті стало негативним наслідком пандемії, через що представляло собою значний бар'єр для тих осіб, котрі прагнули займатися спортом.