

*Русоцкий Николай Георгиевич, студент,*

*Южно-Российский институт управления РАНХиГС, Россия, г. Ростов-на-Дону*

*Ильченко Артем Евгеньевич, преподаватель,*

*Южно-Российский институт управления РАНХиГС, Россия, г. Ростов-на-Дону*

## **ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНИЕМ И ДРУГИМИ ВОДНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19**

**Аннотация:** В связи с пандемией COVID-19 все виды спорта перешли на дистанционное обучение. В данной статье рассматриваются преимущества и недостатки занятий плаванием и другими водными видами спорта дистанционно. На основании данного исследования сделан вывод, что занятия по плаванию и другим видам спорта остаются полезными для организма.

**Ключевые слова:** пандемия, плавание, спорт, физическая культура, COVID-19.

**Annotation:** In connection with the COVID-19 pandemic, all sports have switched to distance learning. This article discusses the advantages and disadvantages of swimming and other water sports remotely. Based on this study, it was concluded that swimming and other sports classes remain beneficial for the body.

**Keywords:** pandemic, swimming, sports, physical culture, COVID-19.

В 2021 году пандемия SARS-CoV-2 постепенно сходит на нет. Это происходит благодаря тому, что уже существуют действующие вакцины, и люди привыкли соблюдать противовирусные меры. Но всё же вернуться к привычной жизни мы сможем не скоро. Как же заниматься плаванием и другими видами водного спорта в такой ситуации? В данной статье будут рассмотрены условия

занятий плаванием и другими водными видами спорта во время пандемии коронавируса [3].

Главная цель занятий плаванием, как и любым другим видом спорта - это всестороннее развитие физических качеств, совершенствование тела, реализация своей двигательной активности. Чтобы достичь данной цели необходимы упорные и долгие тренировки, систематические занятия. Это не так просто сделать находясь в условиях самоизоляции [1].

Самое затруднительное в занятиях плаванием в условиях пандемии — это то, что они требуют для себя специально отведенного места – бассейна. Если некоторыми другими видами спорта возможно заниматься самостоятельно в безлюдных местах, где риск заражения небольшой либо вообще отсутствует, например, бегать можно утром в парке или просто во дворе дома, где нет большого скопления людей, а заниматься с весами можно вообще в квартире при наличии спортивных снарядов или инвентаря, то для плавания необходимо будет контактировать с другими людьми. Большинство людей просто не могут себе позволить личный бассейн, но даже у большинства обеспеченных людей средств хватает только на небольшой бассейн для отдыха. Профессиональные водные объекты строят либо крупные фитнес-клубы, либо государство для большого количества людей. И в этом кроется главная проблема. Как можно заниматься спортом в публичном месте с большим количеством людей, если необходимо избегать этого большого скопления людей?

Тем более большинство бассейнов крытые, что ещё сильнее повышает риск заразиться, ведь как выяснили специалисты в закрытых помещениях вирус распространяется гораздо быстрее. Также там присутствуют общественные раздевалки и душевые кабинки, до которых дотрагиваются другие возможные переносчики.

Если посмотреть на позицию государственных органов по поводу занятий плаванием в условиях ковида, то она однозначна: тренировки следует отложить до конца пандемии. Роспотребнадзор видит для этого несколько причин:

- поведение вируса в хлорированной воде не изучено. А концентрация хлорки в бассейнах не достаточно высока, чтобы она была губительна для вируса. Повышение концентрации хлора также не рассматривается, ведь это может быть опасным для человека.

- взаимодействие вируса с хлорированной водой и веществами, которые там содержатся и которые туда приносят посетители может привести к появлению нового штамма, который только усугубит положение.

- в бассейнах не всегда тщательно проводится дезинфекция, а при большом количестве твердых поверхностей, которые там находятся и с которыми взаимодействуют люди, это может привести к распространению вируса.

- добираться до бассейна некоторые люди будут возможно общественным транспортом, что также благотворно отразится на распространении вируса [2].

Но всё же как быть людям, которым занятия плаванием необходимы по медицинским показаниям? Можно привести несколько рекомендаций для уменьшения риска заражения:

- заниматься утром. Во-первых, в утреннее время намного меньше людей. Во-вторых, в большинстве заведений дезинфекция проводится ночью, а значит утром большинство поверхностей будут чистыми и обработанными, а за ночь на них умрёт большинство вирусов.

- после занятий по возможности принимать душ дома.

- пользоваться антисептиками, принимать витамины, повышающие иммунитет, носить маску по дороге в бассейн и из него.

- сделать прививку, ведь она в 90% случаев снижает риск заражения.

В заключение можно сказать, что хоть занятия и остаются небезопасными, в любом случае тренировки по плаванию и другим видам спорта остаются полезными для организма. Они улучшают работу кровеносно-сосудистой и дыхательной систем, повышают тонус мышц и всего тела в целом. Благотворно влияют на состояние позвоночника и укрепляют суставы. Также снимают психологическую нагрузку и позволяют «отвлечься» и «разгрузиться» от проблем рутинной жизни [4].

### **Библиографический список:**

1. Минздрав о рекомендациях ВОЗ как оставаться физически активным во время карантина или самоизоляции в связи с COVID-19 URL: [https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news\\_details.php?ELEMENT\\_ID=14117](https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=14117) (дата обращения: 25.11.2021).
2. Рекомендации Роспотребнадзора по организации работы спортивных сооружений, плавательных бассейнов и фитнес-клубов в условиях сохранения рисков распространения COVID-19 URL: <http://04.rospotrebnadzor.ru/index.php/information-for-businesses/reestr/1255829052020.html> (Дата обращения: 26.11.2021).
3. Jeffrey A. Woods, Noah T. Hutchinsona, Scott K. Powers, William O. Robert - The COVID-19 pandemic and physical activity URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666337620300251?via%3Dihub> (Дата обращения: 16.12.2021).
4. Карпачева А. С. – Занятия по физической культуре в условиях пандемии COVID-19 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zanyatiya-po-fizicheskoy-kulture-v-usloviyah-pandemii-covid-19/viewer> (Дата обращения: 16.12.2021).