

УДК 37**DOI: 10.34670/AR.2020.39.66.059****Сохранение здоровья в условиях самоизоляции****Коноплева Елена Геннадьевна**

Преподаватель,
Астраханский государственный медицинский университет Минздрава России,
414000, Российская Федерация, Астрахань, ул. Бакинская, 121;
e-mail: agma@astranet.ru

Аннотация

В наши дни вероятность различных вирусов и эпидемий в стране и в мире очень высока, необходимо быть готовым к такому развитию событий и, в частности, к нахождению в самоизоляции. В подобных ситуациях целесообразно использовать практический опыт, выводы и предложения, полученные в секретных экспериментах при подготовке к длительным космическим полетам. Данные советы актуальны для всех и имеют большую практическую значимость как в условиях самоизоляции, так и в обычной семейной жизни. Крайне необходимо в условиях самоизоляции заниматься любимым делом, получать новые знания и навыки, изучать иностранный язык, осваивать музыкальный инструмент, публиковать статьи. Важно поддерживать себя в хорошей физической форме. Обязательными и эффективными в условиях самоизоляции являются упражнения на гибкость, так как это физическое качество утрачивается прежде всего. Все упражнения для большей эффективности необходимо объединить в комплексы и выполнять ежедневно. Во время занятий физическими упражнениями происходит естественное выделение эндорфинов, что способствует улучшению настроения, уверенности в себе и снижению уровня беспокойства.

Для цитирования в научных исследованиях

Коноплева Е.Г. Сохранение здоровья в условиях самоизоляции // Педагогический журнал. 2020. Т. 10. № 3А. С. 99-104. DOI: 10.34670/AR.2020.39.66.059

Ключевые слова

Самоизоляция, стресс, конфликты, ходьба, физические нагрузки, танцы, самореализация.

Введение

Новые случаи заболевания коронавирусом продолжают регистрироваться по всему миру, наша жизнь не будет прежней в обозримом будущем. Эпидемия развивается по непонятным даже для специалистов законам, и возможны не только две, но и три волны заболеваемости. Эту вероятность, включая еще и осенние вирусы, и эпидемии, необходимо иметь в виду и быть готовыми к такому развитию событий.

Период самоизоляции, с одной стороны, стал для многих жителей нашей страны суровым испытанием, доставил массу страданий (конфликты, скандалы, разводы и т.д.). Но, с другой стороны, он дал возможность приобрести практический опыт, позволил определить нервно-психологическую прочность семьи каждого из родственников, в том числе их духовный потенциал.

Основная часть

В ситуации самоизоляции целесообразным представляется использовать выводы и предложения, полученные в секретных экспериментах при подготовке к длительным космическим полетам [Божко, 1975; Писаренко, 2007].

С.П. Королев планировал полет к Марсу с экипажем в 1974 году, который, по его расчетам, должен был продлиться целый год. Для выяснения возможностей людей выдержать такое длительное путешествие более 50 лет в Москве за высоким бетонным забором, в обстановке строгой секретности, трое молодых мужчин в спортивных костюмах шагнули в «кабину космического корабля [там же]». Но корабль никуда не улетел. Так начался уникальный эксперимент, в котором трое специально отобранных добровольцев (врач, биолог и инженер) провели целый год в модуле «звездолета», в полной изоляции от внешнего мира, в пространстве в 12 квадратных метров. Половину этого отсека, со стенами, увитыми проводами и решетчатым потолком, занимало научное оборудование и телекамеры диагностического оборудования. «Жилое пространство» включало в себя три откидных полки для сна, откидной столик, плиту, санузел, велотренажер и турник. На самих «марсонавтах» были пояса медицинского контроля с электродами и датчиками, позволяющими контролировать снаружи состояние во время сна. Вместо душа полагалось ведро воды на 10 суток, которая добывалась из мочи, так как была спроектирована замкнутая система жизнеобеспечения. Вентиляторы, работающие круглосуточно, не только гоняли воздух в отсеке, но и создавали шум, как в метро.

В такой обстановке трое «марсонавтов» жили и работали целый год. Научной целью эксперимента была отработка систем жизнеобеспечения и подготовка к полету на другую планету. Именно после этого эксперимента стала активно развиваться космическая психология.

По единодушному мнению, участников эксперименты, самым трудным в этой непростой обстановке оказались не быт, не постоянный шум вентиляторов, не дефицит еды и воды, а конфликты между членами экипажа и борьба за лидерство. Порой эта неприязнь перерастала в ненависть, и испытатели готовы были наброситься друг на друга. К концу эксперимента мужчины практически перестали разговаривать между собой. У полярников и космонавтов такое состояние психики называется «экспедиционным бешенством» [Божко, 1975; Писаренко, 2007]. Полярные экспедиции на всякий случай обеспечивают даже смиренными рубашками.

Советы и рекомендации «марсонавтов», проведенных целый год в жестких условиях изоляции

от внешнего мира, актуальны для всех нас и имеют большую практическую значимость как в условиях самоизоляции, так и в обычной семейной жизни. Среди них можно назвать следующие: не копить в себе недовольство; при трениях и конфликтах откровенно и спокойно обговаривать предмет ссоры и вникать в ее суть, соблюдая при этом одно правило – каждый может говорить только о своих собственных ошибках, критика другого запрещается; избегать нравоучительных советов; обдумывать фразы, прежде чем их произнести (в замкнутом пространстве слово может оказаться слишком сильным раздражителем); запастись большим терпением, деликатностью, уступчивостью; физические нагрузки – вещь необходимая в обычных условиях, а в ситуации изоляции особенно.

Для поддержания физической формы существует много различных способов.

Согласно рекомендациям ВОЗ, для поддержания здоровья человеку необходимо 150 минут умеренной активности или 75 минут интенсивной физической активности. «Эти рекомендации можно выполнять дома без специального оборудования и в условиях ограниченного пространства», – говорится в документе ВОЗ [ВОЗ разработала рекомендации..., [www](http://www.who.int)].

В домашних условиях можно выполнять обычные приседания, приседания с весом и прыжками вверх, выпады. Обязательными и эффективными в условиях самоизоляции являются упражнения на гибкость, так как это физическое качество утрачивается прежде всего. Все упражнения для большей эффективности необходимо объединить в комплексы и выполнять ежедневно.

В качестве спортивных снарядов и приспособлений можно использовать предметы мебели, 1,5- и 5-литровые емкости с водой. Даже простой эластичный или резиновый жгут может являться эффективным тренажером для нагрузки практически всех групповых мышц.

Для продвинутых граждан есть великолепная возможность – скачать на телефон какое-либо фитнес-приложение от ведущих производителей спортивной одежды. В параметрах указать антропометрические данные, возраст, цели занятия, уровень физической подготовленности, наличие спортивного инвентаря (или его полное отсутствие), желаемую продолжительность занятия. Приложение построит для Вас программу упражнений с видеорядом. Во время пандемии и самоизоляции появилось много контента на YouTube и Instagram.

При выполнении физических упражнений и комплексов необходимо помнить о дозировании физических нагрузок и мерах предосторожности по профилактике травматизма.

Во время занятий физическими упражнениями происходит естественное выделение эндорфинов, что способствует улучшению настроения, уверенности в себе и снижению уровня беспокойства.

Во время физических нагрузок, как показали научные исследования, в организме человека происходят значительные изменения в работе иммунной системы [Писаренко, www]. В мышцах вырабатываются определенные сигнальные молекулы интерлейкины-6. Они активируют клетки иммунной системы, которые организуют поиск опухолевых клеток, атаку на них и уничтожение опасных новообразований, то есть онкологии. Для здоровых людей это важно в плане профилактического средства против рака.

Для людей старшего возраста не менее трех раз в неделю необходимо выполнять упражнения для улучшения чувства равновесия и профилактики падений, так как это самые частые проблематичные случаи травматизма в пожилом возрасте. Для подбора таких упражнений можно бесплатно обратиться по полису ОМС в центры здоровья, работающие во всех регионах страны на портале www.takzdorovo.ru.

О значении ходьбы в нашей жизни говорит следующий факт: по данным ВОЗ,

среднестатистический житель нашей планеты за свою жизнь проходит более 400 тыс. км [Добрюха, www]. Для сравнения: расстояние от Земли до Луны меньше этого количества на 20 тыс. км.

Ходьбу можно рекомендовать для людей любого возраста и пола, для этой физической нагрузки не требуется специально оборудованного пространства и дополнительного оборудования.

Ходьба в условиях самоизоляции позволяет привести себя в хорошую физическую форму и избавиться от лишних килограммов, за полчаса занятий сжигается 250 кал.

От ходьбы на месте можно переходить к передвижению по квартире: пружинистая ходьба, ходьба, поднимая колени, немного приседая. Эффективной ходьбой будет вариант, когда на каждом шаге мы как бы подсаживаемся, а затем поднимаемся на носочки [Ходьба на месте..., www]. В этом случае ходить надо медленнее. Можно также использовать технику спортивной ходьбы, а также использовать при ходьбе фитнес-резинки.

Со временем можно включиться в необычные соревнования единомышленников в России по ходьбе дома «Человек идущий». Все участники обмениваются своими результатами в одноименном мобильном приложении или в соцсетях под хэштегом # ходимдома.

От лифтов в условиях самоизоляции, по возможности, необходимо отказаться и мужественно преодолевать пролеты и ступеньки. Эта нагрузка тренирует сердечную мышцу, увеличивает приток кислорода в организм, укрепляет мышцы ног и сжигает калории. Ходьба по лестнице спиной вперед совершенствует умственную деятельность человека.

Для физически подготовленных людей в условиях самоизоляции можно рекомендовать кардиоупражнения на лестничной площадке. Найдите тихий лестничный пролет, где Вам никто не мешает. Можно вбегать вверх через 2 или 3 ступеньки несколько раз; преодолевать ступеньки приставными шагами; выпрыгивать на каждую ступеньку с места двумя ногами, а можно прыгать на одной ноге. Главное – не забывайте об осторожности и наблюдай за пульсом (ЧСС).

Через каждые два часа включайте любимую музыку, забудьте о стеснении и начинайте танцевать, можно перед зеркалом или с детьми. Это особенно привлекательно для женщин.

Во многих семьях есть дети различного возраста. Веселый совместный досуг приносит пользу здоровью, дарит позитивные эмоции и сближает. Танцуйте вместе с ними, разучивайте песни и стихи, организуйте подвижные игры, битвы с подушками, совместно занимайтесь домашним хозяйством и физическими упражнениями. Используйте скакалки и фитболы, приседайте с малым ребенком на плечах.

При уборке квартиры и выполнении домашних обязанностей за час расходуется 200 калорий, что не уступает легкой фитнес-тренировке.

Крайне необходимо в условиях самоизоляции заниматься любимым делом, получать новые знания и навыки, изучать иностранный язык, осваивать музыкальный инструмент, публиковать статьи – и все это в любом возрасте. Но чем раньше, тем лучше. То есть самореализация в самоизоляции.

Пение – самый доступный и эффективный способ борьбы со стрессом. Об этом знали еще древние греки, предпочитавшие божественного певца Орфея богу вина Бахусу [Ходьба на месте..., www]. Пение является одним из самых эффективных методов музыкальной терапии. Когда человек поет (не важно, как – хорошо или не очень), происходит мягкий массаж горла, легких, бронхов, диафрагмы. А звуки стимулируют работу внутренних органов, потому что, когда человек поет, во внешнее пространство уходит лишь 20% звука, а 80% как бы «отдается» во внутренние органы.

Медитация и различные техники расслабления и самомассажа помогут оставаться спокойными.

Заключение

Таким образом, в статье представлены действенные способы сохранения душевного и физического здоровья граждан в период возможной самоизоляции. Данные рекомендации особенно актуальны и полезны в настоящее время, в период распространения коронавирусной инфекции.

Автор кинезитерапии врач, профессор С. Бубновский твердо уверен, что «здоровье – это труд, труд – это терпение, терпение – это страдание, страдание – это очищение, очищение – это здоровье». И ни один из этих этапов исключить нельзя. В итоге наградой станет счастливая жизнь!

Библиография

1. Ассаджоли Р. Психосинтез. Принципы и техники. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2016. 204 с.
2. Багрунов В. Азбука владения голосом. СПб.: Композитор, 2002. 196 с.
3. Божко А., Городинская В. Год в «Звездолете». М.: Молодая Гвардия, 1975. 200 с.
4. Бубнова М.Г., Аронов Д.М., Бойцов С.А. Методические рекомендации. Обеспечение физической активности у граждан, имеющих ограничения в состоянии здоровья. М.: Государственный научно-исследовательский центр профилактической медицины, 2015. 95 с.
5. ВОЗ разработала рекомендации по физической активности во время самоизоляции. URL: <https://tass.ru/obschestvo/80/6811>
6. Добрюха А. Физнагрузки работают как лекарство против рака. URL: www.kp.ru.
7. Клайн, М. Психоаналитические труды. В 7 томах. Том 2. «Любовь, вина и репарация». Ижевск: ERG, 2007. 386 с.
8. Писаренко Д. Трое в «звездолете». URL: www.air.ru.
9. Сидячева Н.В., Зотова Л.Э. Ситуация вынужденной самоизоляции в период пандемии: психологический и академический аспекты // Современные наукоемкие технологии. 2020. № 5. С. 218-225/
10. Ходьба на месте: Что произойдет с вашим телом, если практиковать ее ежедневно. URL: [https:// hodba-na-mestechto-proizoydet-s-vashim-telom-esli-econet.ru/articles](https://hodba-na-mestechto-proizoydet-s-vashim-telom-esli-econet.ru/articles).

Health preservation in the conditions of self-isolation

Elena G. Konopleva

Lecturer,

Astrakhan State Medical University of the Ministry of Health of Russia,
414000, 121 Bakinskaya st., Astrakhan', Russian Federation;

e-mail: agma@astranet.ru

Abstract

Nowadays, the probability of various viruses and epidemics in the country and in the world is very high, it is necessary to be prepared for such a development of events and, in particular, for being in self-isolation. In such situations, it is necessary to use the practical experience, conclusions and proposals obtained in secret experiments in preparation for long-term space fields. These proposals are relevant for everyone and are of great practical importance both in self-isolation and

in ordinary family life. It is imperative in self-isolation to do what you like, gain new knowledge and skills, learn a foreign language, master a musical instrument, and publish articles. Maintaining physical fitness is of great importance. Flexibility exercises are mandatory and effective in conditions of self-isolation, since this physical quality is lost first of all. At home, one can perform regular squats, squats with weights and up jumps, lunges. For greater efficiency, all exercises must be combined into complexes and performed daily. During exercise, endorphins are naturally released, which can improve mood, self-confidence and reduce anxiety. Walking can be recommended for people of any age and gender; this physical activity does not require a specially equipped space and additional equipment. Besides this, meditation and various relaxation and self-massage techniques can help you stay calm.

For citation

Konopleva E.G. (2020) Sokhranenie zdorov'ya v usloviyakh samoizolyatsii [Health preservation in the conditions of self-isolation]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 10 (3A), pp. 99-104. DOI: 10.34670/AR.2020.39.66.059

Keywords

Self-isolation, stress, conflicts, walking, physical activity, dancing; self-realization.

References

1. Assadzhioli R. (2016) *Psikhosintez. Printsipy i tekhniki* [Psychosynthesis. Principles and techniques]. Moscow: Institute of General Humanities Research.
2. Bagrunov V. (2002) *Azbuka vladeniya golosom* [The ABC of Voice Mastery]. Saint Petersburg Kompozitor Publ.
3. Bozhko A., Gorodinskaya V. (1975) *God v "Zvezdolete"* [Year in the "Starship"]. Moscow: Molodaya Gvardiya Publ.
4. Bubnova M.G., Aronov D.M., Boitsov S.A. (2015) *Metodicheskie rekomendatsii. Obespechenie fizicheskoi aktivnosti u grazhdan, imeyushchikh ogranicheniya v sostoyanii zdorov'ya* [Guidelines. Providing physical activity for citizens with disabilities]. Moscow: State Research Center for Preventive Medicine.
5. Dobryukha A. *Fiznagruzki rabotayut kak lekarstvo protiv raka* [Physical exercise works as a medicine against cancer]. Available at www.kp.ru [Accessed 14/06/2020].
6. *Khod'ba na meste: Chto proizoydet s vashim telom, esli praktikovat' ee ezhdnevno* [Walking in place: What happens to your body if you practice it daily]. Available at: [https:// hodba-na-meste-cto-proizoydet-s-vashim-telom-esli-econet.ru/articles](https://hodba-na-meste-cto-proizoydet-s-vashim-telom-esli-econet.ru/articles) [Accessed 17/06/2020].
7. Klyain, M. (2007) *Psikhoanaliticheskie trudy. V 7 tomakh. Tom 2. "Lyubov', vina i reparatsiya"* [Psychoanalytic works. In 7 volumes. Volume 2. "Love, Guilt and Reparation"]. Izhevsk: ERG Publ.
8. Pisarenko D. *Troe v "zvezdolete"* [Three in the "Starship"]. Available at: www.air.ru [Accessed 14/06/2020].
9. Sidyacheva N.V., Zotova L.E. (2020) Situatsiya vynuzhdennoi samoizolyatsii v pe-riod pandemii: psikhologicheskii i akademicheskii aspekty [The situation of forced self-isolation during a pandemic: psychological and academic aspects]. *Sovremennye naukoemkie tekhnologii* [Modern science-intensive technologies], 5, pp. 218-225/
10. *VOZ razrabotala rekomendatsii po fizicheskoi aktivnosti vo vremya sa-moizolyatsii* [WHO has developed guidelines for physical activity during self-isolation]. Available at: <https://tass.ru/obschestvo/80/6811> [Accessed 19/06/2020].