

4. Мазилкина, Е. И. Основы рекламы / Е. И. Мазилкина. – М. : Дашков и К<sup>о</sup>, 2009. – 312 с.
5. Райс, Э. Расцвет пиара и упадок рекламы / Э. Райс, Л. Райс ; пер. с англ. Т. Китаиной. – 2-е изд., стереотип. – М. : Ермак, 2019. – 228 с.
6. Синяева, И. М. Реклама и связи с общественностью/ И. М. Синяева [и др.]. – СПб. : Питер, 2013. – 560 с.
7. Шарков, Ф. И. Интегрированные коммуникации: реклама, паблик рилейшнз, брендинг / Ф. И. Шарков. – М. : Дашков и Ко, 2018. – 324 с.
8. Шарков, Ф. И. Коммуникология: основы теории коммуникации / Ф. И. Шарков. – 4-е изд. – М. : Дашков и Ко, 2017. – 488 с.

Курчик М.Р., студент 101б группы  
дневной формы обучения

Научный руководитель – Брановицкая А.А.,  
старший преподаватель

## **СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МОМЕНТ ПАНДЕМИИ COVID-19 И В ПОСТПАНДЕМИЙНОЕ ВРЕМЯ**

В 2020 году весной случился коронавирус, он, безусловно, изменил мир, поделив его на “до” и “после” COVID-19, нарушил функционирование множества процессов. Глобальная вспышка коронавируса активировалась не сразу, ей понадобилось примерно два с половиной месяца, начиная с февраля, чтобы достигнуть пика. Мир изменился по большому количеству параметров. Коронавирус не просто нарушил баланс многих вещей, но и очень сильно подбил, а у некоторых даже уничтожил веру в жизнь, веру в себя, веру в лучшее и самое главное – коронавирус уничтожил у миллионов

людей уверенность в завтрашнем дне. И это все отразилось на физическом состоянии людей и их моральном духе.

С наступлением пандемии COVID-19 люди начали действовать. Их действия выражались введением мер по предотвращению дальнейшего распространения данного вируса. Безусловно, не все введенные меры были успешными, но они хотя бы замедлили рост количества заболевших и смогли улучшить общемировую ситуацию, хоть и на немного, но смогли. Итак, какие же были предприняты меры? Например, в большинстве стран был введен обязательный масочный режим, плюс к этому в магазинах, в торговых центрах, в спортивно-культурных комплексах, в общественно-потребительских местах, да даже в туалетах на заправках и не только были расставлены антисептики. Множество развлекательных мест и мест большого скопления людей, а также общественные места, предназначенные для потребления fastfood пищи, были закрыты в большинстве стран мира. Ну и в принципе во всех сферах деятельности людей были какие-то изменения, и множество государств всеми силами стремились победить COVID-19. Самым главным методом предотвращения дальнейшего распространения коронавируса стало закрытие границ во многих государствах и введение, так называемого карантина на несколько месяцев. Большинство белорусов в момент самого пика пандемии совершали свои антикоронавирусные действия максимально рассудительно и ответственно, а некоторые белорусы до сих пор остаются достаточно ответственными в вопросах защиты от коронавируса. При этом после пика большинство белорусов расслабились и перестали соблюдать даже минимальные меры безопасности по защите от COVID-19. Это, конечно, ухудшило эпидемиологическую ситуацию в Беларуси, но экологическое состояние Беларуси находится на высоком уровне благодаря наличию лесов и развитой сельскохозяйственной промышленности, поэтому в процентном и количественном соотношении количество заболевших и умерших от данной болезни было намного меньше,

чем в Америке, России и т.д. Данная ситуация в мире поменяла мышление многих людей, ценность жизни, а точнее осознание этого возникло в умах миллионов людей. Физическая культура помогает поддерживать и сохранять в хорошей форме внешние и внутренние процессы организма. При этом уровень физической активности у многих людей снижается за счет новых технологий и новых основ жизни. Сейчас много вещей за человека выполняют роботы, роботизированные системы, да, в конце концов, другие люди. При этом во всем мире ныне очень популярна идея ЗОЖ - здорового образа жизни. Одна из составляющих этой идеи – это спорт, то есть поддержка собственного уровня физической культуры на высоте. В 2020 году эта идея сильно пошатнулась, и уровень физической культуры и физического состояния у людей сильно упал. Это всё произошло, разумеется, из-за пандемии коронавируса. Но не напрямую от него, а скорее от последствий коронавируса. Одним из сильнейших последствий во многих странах было введение двухмесячного, а в некоторых странах и больше, карантина. Во время карантина множество людей работали удаленно, даже в тех странах, где не было карантина, например в Беларуси, все равно множество людей, которые в повседневной жизни ездили на работу в офисы, на предприятия, в государственные учреждения, были переведены на дистанционную модель работы. Плюс к этому, места, отведенные для спорта, и, в общем и целом, физической культуры, разумеется – закрылись. Многие люди имели достаточно сильный характер и большую силу воли, именно поэтому они продолжали заниматься спортом, только теперь дома, либо на улице, а не в тренажерных залах. Еще одной из причин упадка уровня физической культуры был пониженный и уничтоженный уровень внутренней мотивации что-либо делать, так как из-за COVID-19 у многих людей пострадали близкие родственники. Именно эти все причины сказались на физической культуре. Но после прохождения пика коронавируса и завершения карантина в различных городах и странах, а также после

постепенного открытия различных общественных мест, начиная с лета 2020 года, все начало улучшаться. Физическая культура после пика пандемии COVID-19, с лета 2020 года приобрела новый вектор развития. Этот вектор развития был положительным. Когда общий фон жизни у многих людей улучшился, они стали снова заниматься спортом, большинство стало заниматься спортом на улице, так как это полезнее и безопаснее. Люди создавали различные спортивные кружки, секции, танцевальные секции, занятия в которых проходили на улице. Например, у меня во дворе, на стадионах, вечерами занимались группы по фитнесу и танцам. Многие парни и девушки снова записались в тренажерные залы. Все это свидетельствовало о том, что уровень физической культуры после сильного спада стал еще сильнее и выше, чем был до пандемии коронавируса. Об этом я могу судить по своему опыту и по опыту десятков моих друзей, родных, близких. Это действительно так, и это очень удивительно, так как COVID-19 принес не только зло, но и добро. Количество людей, которые снова начали заниматься спортом, либо те, которые впервые начали заниматься спортом, было невероятно большим. А это означает, что коронавирус заставил миллионов людей задуматься о своем здоровье и изменить виденье жизни, а у некоторых людей даже на 360° градусов. После 2020 года, то есть уже в 2021 году, ситуация с коронавирусом уже стала обыденной, и люди уже привыкли, как минимум, пользоваться масками и использовать антисептики, а также тщательно мыть руки. Большое количество людей стали заниматься спортом у себя дома, но часть людей предпочитали спортивные секции и тренажерные залы. Сейчас уже наступил 2022 год, и сейчас снова все популярнее и популярнее становится идея ЗОЖ. Поэтому многие люди следят за своим здоровьем, правильно питаются и стараются нормально спать. Те, у кого достаточно мотивации для спорта, они еще и совершенствуют свой уровень физической культуры. В 2020 году появилось множество еженедельных видеопрограмм на тему спорта и правильного

питания, которые активно выпускались со второй половины 2020 года по первую половину 2021 года. Сейчас эти видеопрограммы превратились в мини рубрики, которые являются составным компонентом больших видео программ на YouTube и телевидении.

Выводы: Пандемия COVID-19 в лучшую сторону изменила состояние физической культуры в обществе. Этот вирус дал толчок развитию различных процессов во многих сферах. Современные тенденции, связанные с ЗОЖ, и мировая ситуация, связанная с коронавирусом, помогли множеству людей осознать ценность их жизней и ценность их собственного здоровья. Люди стали более ясно мыслить, и многие обрели осознанность и хорошее здоровье только благодаря толчку к развитию, в виде эпидемии COVID-19. Мы считаем, что хорошая физическая форма и хороший уровень собственной физической культуры – это ключ к долгой и счастливой жизни. И именно хорошее физическое состояние – это основа выживания в мире, даже несмотря на облегчение жизни современного человека по всем параметрам.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. <https://index.minfin.com.ua/reference/coronavirus/geography/>
2. <https://sst-by.turbopages.org/sst.by/s/stoit-li-idti-v-sportzal-vo-vremya-vspyishki-koronavirusa/>
3. <https://sport.ua/news/537123-top-5-fizicheskikh-nagruzok-pri-koronaviruse>
4. <https://yandex.ru/covid19/stat>
5. <https://onclinic.ua/ru/blog/polsa-zdorovogo-obrasa-zhisni>

Кушель Н.К., студент 214 группы  
дневной формы обучения  
Научный руководитель – Сулима А.Н.,  
старший преподаватель