

СИСТЕМА ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ПОЛЬЩІ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ

Ольга Жданова¹, Іван Баховський²

¹Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського

²Львівський торговельно-економічний університет

Анотація. У статті подано опубліковані результати досліджень науковців щодо можливості поширення COVID-19 на об'єктах фітнес-індустрії різних країн, зокрема Польщі. Доведено, що названі об'єкти не сприяють поширення вірусу, а їх закриття можна було уникнути. Подано фрагментарну інформацію про збитки, які понесла фітнес-індустрія Польщі в період локдауну.

Ключові слова: фітнес-клуби, пандемія, захворювання учасників занять, збитки.

Abstract. The article presents the published results of scientists' research regarding the possibility of the spread of COVID at the facilities of the fitness industry in various countries, including Poland. It has been proven that these facilities do not contribute to the spread of the virus, and their closure could have been avoided. Fragmentary information is provided about the losses suffered by the fitness industry in Poland during the lockdown period.

Keywords: fitness clubs, pandemic, illness of participants, losses.

Актуальність. Як відомо, COVID-19 вніс корективи в діяльність різних сфер економіки, виробництва і соціального життя країн світу. Не залишилася осторонь і фітнес-індустрія, яка почала згортатися, потерпати, нести збитки від зменшення кількості клієнтів та закриття фітнес-клубів. Тож науковці різних країн почали досліджувати питання: чи є фітнес-об'єкти місцями активного поширення вірусу?

Мета – аналіз окремих опублікованих результатів вищезгаданих досліджень, а також впливу локдауну на фітнес-індустрію Польщі.

Виклад основного матеріалу. Інформація про позитивний вплив рухової активності на стан здоров'я отримала 2020 року новий аспект – епідеміологічний. Науковці різних країн, зокрема Польщі, почали досліджувати питання: чи є на спортивних об'єктах сприятливі умови для поширення коронавірусу?

Дослідники звернули увагу на те, що фізична активність збільшує опірність організму інфекціям, серед них – вірусним. Науковці називають

вають очевидною причиною такого положення те, що фізично активні особи стикаються з більшою кількістю вірусів, бактерій і забруднень, ніж особи пасивні. Організм фізично активних осіб частіше піддається негативному впливу і зміцнює імунітет.

В одній із наукових праць 2020 року детально описано механізм «протизапального» впливу фізичної активності. «Всі форми підвищених енергетичних витрат, які викликає скорочення м'язів, призводять до зміцнення опірності організму». Підкреслюючи корисний вплив активного способу життя на зміцнення імунітету, науковці стверджують, що активні фізично особи переноситимуть вірусні інфекції, такі як COVID-19, набагато легше [2].

Водночас, проведено численні емпіричні дослідження, які доводять, що у фітнес-клубах кількість інфекційних заражень є незначною.

Наприклад, у норвезькому дослідженні, яке було опубліковано на порталі mednixon.com [3], проаналізовано наслідки відкриття фітнес-клубів в Осло 22 травня 2020 року, із суворим дотриманням санітарного режиму. У дослідженнях взяли участь 3764 особи, серед них 1896 осіб, які систематично тренувалися. Після 14 днів дослідження було проведено тестування на наявність вірусу. Лише одна особа з групи осіб, які систематично тренувалися, виявилася зараженою COVID. Як зазначено в санітарному висновку, зараження відбулося за місцем праці, а не у фітнес-клубі.

Через 21 день 11 осіб з групи, яка тренувалася систематично і 27 осіб з групи, яка не тренувалася отримали позитивний результат в тесті на антитіла.

Науковці дійшли висновку, що дотримання правил гігієни і соціальної дистанції в місцях тренувань не сприяє активізації розповсюдження вірусу [3].

Аналогічні результати отримали науковці, які досліджували зараження вірусом у фітнес-клубах Орегони (США) [1], а також автори досліджень, проведених у 14 країнах Європи, зокрема – у Польщі [3].

Науковці пояснюють незначну кількість заражень в фітнес-клубах суворим дотриманням соціальної дистанції та санітарних правил, високим рівнем гігієни. А також тим, що осіб із ознаками хвороби не допускали до тренувань.

Також слід зауважити, що особи, які відвідують фітнес-клуби, переважно молоді і сильні, а тому належать до групи низького ризику заражень.

Ситуація в басейнах аналогічна. Всесвітня організація охорони здоров'я на своїй сторінці написала, що добре доглянуті, чисті і хлоровані басейни є безпечними для використання під час пандемії.

Треба лише уникати скупчення людей та дотримуватися метрової дистанції між ними [3].

Таким чином, доступні результати проведених досліджень сприятливих умов поширення вірусу на об'єктах фітнес-індустрії різних країн не підтвердили, а навпаки, стали підставою для твердження, що поширення вірусу у приміщеннях фітнес-клубів є меншим, ніж в інших приміщеннях [3].

Варто згадати також наукову працю, у якій йдеться про математичні моделі шансу заражень на спортивних об'єктах. Пропоновані у названій праці моделі уможливають діяльність фітнес-клубів під час пандемії та дають змогу підрахувати максимальну кількість осіб на об'єкті під час тренування [1].

Слід зазначити, що проведені дослідження не стали підставою для поширення на фітнес-клуби дозволу на функціонування під час пандемії.

А наслідки припинення діяльності фітнес-клубів в різних країнах були вагомими. Для прикладу, у листопаді 2020 року одна із найбільших мереж Польщі Fitness World (19 клубів) оголосила про банкрутство [4].

Наступним вагомим наслідком локдауну стало заморожування підвищення зарплати або звільнення працівників фітнес-індустрії, припинення створення нових робочих місць [4].

Закриття відомих фітнес-об'єктів призвело до зростання тіньової економіки. Тобто почався процес відкриття домашніх спортивних залів, які не звітували про отримані прибутки та дотримання санітарних норм під час діяльності.

За свідченням дослідників, фітнес-індустрія Польщі втратила після першого локдауну близько 4 мільярдів злотих і це не єдині втрати. Як дослідила Польська федерацією фітнесу, у липні 2020 року (між першим і другим локдауном) у 64% фітнес-клубів лише кожен другий клієнт повернувся до тренувань.

Висновки:

1. Об'єкти фітнес-індустрії різних країн не належать до місць активного поширення вірусу COVID-19.

2. Особи, які систематично тренуються або зовсім не хворіють на COVID-19, або мають легкий перебіг вірусного захворювання.

3. Заборона функціонування фітнес-клубів під час пандемії призвела до значних економічних втрат і, безумовно, негативно вплинула на стан здоров'я клієнтів, які припинили систематичні заняття руховою активністю.

Список використаних джерел

1. Mobility network models of COVID-19 explain inequities and inform reopening / Chang S., Pierson E., Koh P.W. [et al.] // Nature. – 2021. – P. 82–87. <https://doi.org/10.1038/s41586-020-2923-3>
2. Effects of thirty and sixty minutes of moderate-intensity aerobic exercise on postprandial lipemia and inflammation in overweight men: a randomized cross-over study [Electronic resource]. – URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4928275/>
3. Gyms Pose Low COVID-19 Transmission Risk, Per European Study [Electronic resource]. – URL: <https://www.clubindustry.com/fitness-studies/gyms-pose-low-covid-19-transmission-risk-per-european-study>
4. Pierwsza siec silowni zbankrutowala wykonczyl ja lockdown [Electronic resource]. – URL: <https://biznes.radiozet.pl/News/Pierwsza-siec-silowni-zbankrutowala-Wykonczyl-ja-lockdown>.