

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19

Беглянов Никита Сергеевич

студент, кафедра Электрооборудование и автоматика судов, Астраханский государственный технический университет, РФ, г. Астрахань

В начале 2020 года мир только услышал новости о новом виде вируса, зародившегося в Китае – COVID-19. Тогда люди, из разных уголков мира, даже и не думали о том, что это кардинально перевернёт все их жизни. Но уже весной весь мир был охвачен влиянием новой коронавирусной инфекции. С целью не допустить распространение вируса, правительство всех стран мира приняли решение объявить всеобщий карантин и ввести режим самоизоляции. Большинство предприятий, организаций перешли на удалённый формат работы, а процесс образования в школах и университетах стал дистанционным. В таких условиях двигательная активность большинства людей значительно сократилась. Молодёжь стала почти всё своё время проводить перед экранами компьютеров и мобильных устройств. Но большинство людей, которые и до пандемии вели спортивный образ жизни, смогли найти желание и возможность поддерживать себя в форме и во время карантинных мер. Но не все люди знают, что же такое **физическая культура** на самом деле.

Физическая культура - это сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе сознательной двигательной деятельности. Она предназначена для поддержания спортивной формы. Также при умеренной физической нагрузке укрепляется иммунитет, который в наше время нужен каждому. Даже во времена до появления COVID-19, все врачи говорят в один голос, что занятия физической культурой важны и необходимы для укрепления иммунной системы человека. Особенно остро встал вопрос о проведении занятий физической культуры среди учащихся школ и вузов. Преподаватели физического воспитания начали разрабатывать собственные особые курсы занятий физической культуры, направленные на дистанционный формат обучения, в которые заложен весь перечень необходимых рекомендаций и советов по практическому выполнению физических упражнений. Но, к сожалению, такой формат далеко не идеален, поскольку большая часть молодёжи предпочтёт лишний час провести перед экраном смартфона или компьютера, нежели потратить это время на физическую активность.

Коронавирус меняет наши повседневные привычки и планы, такие как: пешие прогулки, походы в тренажёрные залы, спортивные секции, бассейны и т.д. В связи с этим встаёт вопрос о проведении домашних тренировок в условиях замкнутого пространства. Большинство подручных средств могут заменить необходимый спорт инвентарь в процессе тренировок. Но не стоит забывать о том, что занятия физической культурой, выбор упражнений и время, отведённое на это, даже в домашних условиях, должны основываться на индивидуальных особенностях человека, с учётом заболеваний или патологий, если таковы имеются. Если человек далёк от спорта, но связи со сложившейся ситуацией решил изменить это, то не стоит сразу чрезмерно себя нагружать, а лучше начинать постепенно с недлительных тренировок. И слишком большая, и слишком маленькая физическая нагрузка приносит больше вреда, чем пользы, в то время как умеренная по объёму физическая активность очень полезна. Научные исследования показали, что физические упражнения могут благотворно влиять на иммунную систему организма. Также специалисты подчёркивают, что занятия спортом должны иметь регулярный характер для получения результата. В домашних условиях это тренировки 3 раза в неделю в общей сложности по 20-45 минут каждая. Также помимо пользы для здоровья у домашних тренировок есть и другие плюсы, такие как: экономия денег. Вам не нужно покупать дорогостоящий абонемент в спортзал или фитнес клуб и тратиться на то, чтобы туда добраться. Также не стоит забывать, что тренировка дома экономит вам время. Человеку не

приходится тратить много времени на сборы и путь до места своих тренировок. И довершению ко всему, при тренировке наедине вы чувствуете себя более уверенно и раскованно, не переживая за свой внешний вид.

С момента начала пандемии, на просторах интернета всё чаще в рекомендациях, новостях и спам рекламе можно встретить броские надписи на подобии: <<топ десять лучших упражнений для домашней тренировки>>. В большинстве своём это набор стандартных упражнений, направленный на поддержания тела в тонусе, но порой это полноценная силовая тренировка способная заменить, хоть и косвенно, поход в фитнес клуб. Многие известные спортивные тренеры быстро смогли сориентироваться и начали выпускать видео-тренировки, записывать различные комплексы упражнений, направленные на поддержание, как организма в целом, так и на развитие отдельных групп мышц. Также в интернете множество приложений, советов и статей на тему домашних тренировок, но не все из них являются бесплатными.

В настоящее время наибольший риск заражения COVID-19 связан с контактами. Крайне важно найти творческий подход к физическим упражнениям, соблюдая при этом социальное дистанцирование и надлежащие гигиенические меры. Хотя физические упражнения, возможно, и не предотвратят заражения в случае контакта с заболевшим, вполне вероятно, что поддержание активности будет способствовать укреплению нашей иммунной системы.

Список литературы:

1. Наздрачев Г. О. Занятия физической культурой во время пандемии / Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 20 (310). — С. 489-490.
2. Черясова О.Ю., Онищук М.А. Физическая культура и спорт в жизни современного общества.
3. <https://moluch.ru/archive/234/54224/>
4. <https://minzdrav.gov.ru/>