

## **РОЛЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ**

**Трофимова Юлия Сергеевна**

студент, ФГБОУ ВО Кемеровский государственный университет, РФ, г. Кемерово

**Иванова Светлана Юрьевна**

научный руководитель, канд. пед. наук, доцент ФГБОУ ВО Кемеровский государственный университет, РФ, г. Кемерово

## **THE ROLE OF INDEPENDENT PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS DURING THE PANDEMIC**

***Yulia Trofimova***

*Student, Kemerovo State University, Russia, Kemerovo*

***Svetlana Ivanova***

*Scientific director Ph. D., Associate Professor, Kemerovo State University, Russia, Kemerovo*

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются вопросы, касающиеся преимуществ и трудностей самостоятельных занятий физической культурой и спортом в период пандемии COVID-19. В 2019 году весь мир столкнулся с глобальной проблемой – пандемией коронавируса. Все учебные заведения России перешли на дистанционный формат обучения. В условиях карантина были закрыты спортивные комплексы и площадки. В своей работе я хочу рассказать о том, как пандемия повлияла на здоровье и спортивные навыки студентов.

**Abstract.** This article discusses the benefits and challenges of self-directed physical education and sports during the COVID-19 pandemic. In 2019, the whole world faced a global problem – the coronavirus pandemic. All educational institutions in Russia have switched to a distance learning format. Sports complexes and playgrounds were closed under quarantine. In my work, I want to talk about how the pandemic has affected the health and athletic skills of students.

**Ключевые слова:** физическая культура и спорт, пандемия COVID-19, самоизоляция, коронавирус.

**Keywords:** physical culture and sports, COVID-19 pandemic, self-isolation, coronavirus.

В соответствии с ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ понятие «физическая культура» трактуется как часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в

целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [1]. Её основной задачей является укрепление и сохранение здоровья. Данная задача является основополагающей, так как здоровье человека является общепризнанной ценностью и основой жизни.

Коронавирус захватил СМИ и стал актуальной темой дня. Вирус COVID-19 всего за несколько месяцев превратился в пандемию, человечество пытается сопротивляться ему, но пока количество заболевших растёт. Для того, чтобы избежать заражения следует соблюдать меры безопасности. Власти посчитали, что лучшим способом защитить население от вируса будет самоизоляция. Также распространёнными методами защиты является ношение маски, избегание скопления людей, мытьё рук и лица.

Стоит отметить, что оставаясь дома, человек попадает в необычную для него ситуацию: ограничивается его двигательная деятельность. Поэтому в условиях самоизоляции следует контролировать режим дня, заниматься утренней гимнастикой, правильно и сбалансированно питаться, по возможности заниматься на тренажерах, если они есть в доме.

В такой непростой для всех ситуации дисциплина играет важную роль. Дисциплина развивает такие качества личности, как ответственность, терпимость, целеустремленность. Для студентов в период самоизоляции это качество является основополагающим, так как оно помогает собраться при выполнении заданий и физических упражнений, контролировать процесс учебной деятельности.

Главная цель занятий физической культурой и спортом – всестороннее развитие физических качеств и совершенствование тела. Для того, чтобы достигнуть этой цели необходимо упорно и систематически тренироваться. В условиях самоизоляции о тренировках можно было забыть.

Во-первых, большинство людей предпочитает заниматься спортом в тренажерных залах, бассейнах, стадионах. В условиях пандемии занятия невозможны, так как в закрытых помещениях увеличивается контакт заражения COVID-19, также инфекция передается через снаряды и инвентарь. Занятия физической культурой и спортом в таких учреждениях небезопасны.

Во-вторых, для занятий спортом люди пользуются услугами тренеров. В период пандемии общение с людьми крайне опасно, ведь другой человек может быть носителем заболевания, и, следовательно, может передать его вам.

Конечно, заниматься спортом в дистанционном режиме не удобно. Но в этом есть свои преимущества, например: экономия времени и средств, возможность заниматься в удобной для себя время, огромное количество пособий для занятий, отсутствие напряжения со стороны (психологическое напряжение).

Все эти преимущества несомненный плюс для студентов. Рассмотрим некоторые упражнения, которые помогут оставаться в форме в период самоизоляции:

1. Утренняя гимнастика – комплекс упражнений, способствующих утреннему пробуждению и задействовавших все группы мышц, включая дыхательную системы.

2. Самостоятельные тренировочные занятия - индивидуальные упражнения, длительность 1-1,5 часа, выполняются 3-4 раза в неделю. Состоят из 3 частей (подготовительная, основная, заключительная).

3. Упражнения в течение дня – упражнения, которые позволяют расслабиться и снять утомление, выполняются в течение 8-10 минут.

К базовым упражнениям относятся:

- 1.Приседание (с весом и без) (20-25 раз);
- 2.Классические и боковые выпады (15 раз на одну ногу);
3. «Бёрпи» (комбинация 3-х действий: планка, отжимания, прыжки)
- 4.Ходьба (на месте);
- 5.Дыхательная гимнастика.

Сейчас очень популярны занятия йогой и танцевальной аэробикой. Для тех студенток, кто не любит сильные физические нагрузки, как раз подойдет такой вариант. Легкая активность под ритмичную музыку поможет расслабить мышцы и весело провести время. В период самоизоляции любая физическая активность благоприятно влияет на организм: улучшается умственная работоспособность, эмоциональное состояние.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю или сочетание умеренной и интенсивной физической активности. Следование этим рекомендациям возможно в домашних условиях с учетом отсутствия специального оборудования и ограниченного пространства [2].

В физической культуре существует ряд принципов, которых стоит придерживаться при выполнении упражнений на самоизоляции [3]:

- 1.Оптимизм – придерживаться бодрого расположения духа, не отчаиваться;
- 2.Индивидуализм – упражнения не должны превышать возможности;
- 3.Систематичность – регулярные тренировки;
- 4.Постепенность – увеличивать нагрузки постепенно в пределах своих возможностей;
- 5.Закаливание – прохладный душ.

Для поддержания здоровья не стоит забывать о правильном питании. В условиях самоизоляции студенты ведут сидячий образ жизни, что ведет к увеличению лишнего веса, чтобы избежать этих проблем следует сбалансировать свой рацион в течение дня. Стоит отказаться от сладкого, жареного, соленого, а отдавать предпочтение свежим фруктам и овощам, больше потреблять жидкости. Сбалансированное питание позволяет организму получать все необходимые питательные вещества, витамины и минералы.

Конечно, для здорового человека, помимо правильного питания и физических упражнений, важен сон. Человек должен спать не менее 8 часов в сутки. В период пандемии у большинства студентов режим дня стал беспорядочным, это сказывается на их умственной деятельности. Проснуться к 8 утра при несоблюдении режима становится очень трудно, поэтому студента опаздывают или вовсе не приходят на занятия в Zoom.

Таким образом, роль занятий физической культуры и спортом сложно переоценить. Данная тема остается актуальной даже в период пандемии. Студенты находят себя в таких занятиях как йога, аэробика или же выполняют утреннюю гимнастику. К сожалению, самоизоляции и дистанционное обучение сыграли роль в успеваемости студентов, она стала хуже. Опираясь на свой опыт, могу сказать, что дистанционное образование в области физической культурой не может заменить занятий в спортивных аудиториях вуза. Лень и невыполнение физических упражнений могут пагубно сказаться на здоровье будущих поколений.

Каждый человек должен беречь свое здоровье и заботиться о нем.

## **Список литературы:**

1. [Электронный ресурс] – Режим доступа URL: <https://base.garant.ru/12157560/> (дата обращения 20.05.2021)
2. [Электронный ресурс] – Режим доступа URL: <https://www.rospotrebnadzor.ru/> (дата обращения 21.05.2021)
3. [Электронный ресурс] – Режим доступа URL: <https://moluch.ru/archive/311/70501/> (дата обращения: 30.05.2021).