

Дорофеева Елена Николаевна

соискатель, доцент

Дорофеев Андрей Андреевич

бакалавр, старший преподаватель

Южно-Российский институт управления (филиал)
ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства
и государственной службы при Президенте РФ»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ

***Аннотация:** в статье определены ключевые основы и роль занятий физическими упражнениями спортом в условиях распространения коронавирусной инфекции. Даются рекомендации и авторские позиции по поводу правильного занятия физической культурой и спортом дома или на улице, вдали от скопления людей.*

***Ключевые слова:** пандемия, коронавирус, занятия спортом, здоровый образ жизни, процесс.*

В связи с глобальными переменами в образе жизни человечества, вызванным распространением коронавирусной инфекции, многие люди сегодня находятся на изоляции в своих домах, что направлено на недопущение распространения инфекции. В связи с этим следует отметить, что благодаря широкому распространению информационных технологий, дистанционное обучение сегодня является одним из самых актуальных и часто встречающихся методов получения знаний.

Физическая культура и спорт в этот непростой период времени также перешла на дистанционный формат, поскольку во многих государствах мира запрещено собираться крупными группами на различные спортивные мероприятия и соревнования.

Физическая культура в целом направлена на уменьшение нагрузки людей в психологическом и умственном плане, поскольку даёт возможность человеку

расслабиться и получить заряд энергии и бодрости. Все эти действия положительным образом сказываются на самочувствии человека, поскольку благодаря регулярным занятиям физкультурой он сможет обеспечить себя крепким здоровьем [1].

Принимая во внимание тот факт, что многие люди из-за самоизоляции вынуждены работать удалённо на дому, это определяет преобладание у них сидячего образа жизни, которое оказывает негативное воздействие на физические качества и самочувствие каждого.

Существует мнение о том, что физическую культуру сложно преподавать на дистанции. Но, принимая во внимание тот факт, что цифровые технологии развиваются достаточно активно, благодаря различным видеороликам и инструкциям можно обеспечивать занятие физической культуры на дому, а также во дворе собственного дома, исключая столпотворение людей, как это может происходить в спортивных залах или на крупных стадионах.

Существующая эпидемиологическая ситуация в связи с распространением коронавирусной инфекции предопределила ключевое изменение способов и педагогических технологий преподавания физической культуры и спорта с учётом удалённости от места проведения всех действий. Тем самым, была создана реальная возможность для рационального использования интернет-коммуникаций, благодаря которым заинтересованные граждане (в нашем случае студенты) смогли обеспечить себя занятиями физической культурой и спортом.

Считается, что одним из самых сложных аспектов осуществления занятий физической культурой в условиях пандемии является возможность мотивировать человека систематически выполнять физические упражнения как минимум три раза в неделю. Обусловлено это тем, что ранее молодые люди посещали тренажёрные залы или спортивные площадки, тем самым встречаясь со своими сверстниками. Как известно, человеку гораздо комфортнее заниматься спортом в коллективе людей, что повышает уровень продуктивности и общей эффективности совершаемых мероприятий. Однако, на уровне занятий спортивной

деятельностью на дому этот вопрос остаётся дискуссионным, поскольку человеку достаточно сложно заниматься этим в одиночку [3].

Предполагаем, что для общей организации дистанционного занятия физической культурой и спортом в условиях распространения коронавирусной инфекции можно применять перечисленные ниже способы.

1. Формирование индивидуального или группового плана по самоподготовке людей, используя тем самым фитнес-приложения для смартфонов, или браслеты.

2. Применение различных заданий, ссылок или марафонов, в рамках которых происходит практическая подготовка человека к занятию физической культурой и спортом.

3. Осуществление целевого просмотра специализированных спортивных телевизионных каналов, тренировок и видео уроков.

4. Организация специальных видео уроков через различные приложения, позволяющие организовать интернет конференцию и связь.

Для того чтобы успешно организовать занятия физической культурой или спортом в условиях дома нужно принимать к вниманию несколько ключевых позиций. Они будут в целом определять совокупность безопасных условий и моментов, не позволяющих проявляться травматизму или несчастным случаям. Среди таких инструментов можно выделить следующие позиции:

- 1) обязательный выбор пространства для занятия физической культурой;
- 2) подбор необходимого инвентаря и одежды;
- 3) различные гигиенические условия;
- 4) формирование грамотной нагрузки на человека;
- 5) обязательное соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений.

На основании исследования передового опыта в рамках построения дистанционного обучения в области физической культуры и спорта были определены ошибки типичного уровня, что создаёт сложности при построении профессиональной деятельности. Не всегда люди могут подбирать правильный

учебный материал, который будет мотивировать их заниматься физической культурой и спортом в правильных пропорциях. Кроме того, возникают ошибки, в рамках которых люди используют только теоретические положения, и не обеспечивают реализацию практических аспектов в ходе занятий физической культурой и спортом.

Считаем, что для создания качественной основы, позволяющей дистанционно заниматься физической культурой и спортом, нужно изучать все необходимые материалы, а профессиональным педагогам повышать уровень квалификации в рамках цифровой грамотности и необходимых знаний в сфере физической культуры. Для того, чтобы мотивировать студентов, рекомендуется активно поддерживать их интерес с помощью различных технологий и средств взаимодействия. Для профилактики травматизма рекомендуется проводить постоянно инструктаж, учитывать места и выбор средств, а также технологий занятия физической культурой в домашних условиях. Более того, необходимо постоянно изменять виды контроля, где будут использоваться минимальные временные затраты от самого человека, которые желает заниматься физической культурой и спортом [2].

При организации дистанционного обучения основное время желательно уделять именно практическим аспектам, а теорию исследовать только не в ущерб двигательной активности, так как сидячий образ жизни только способствует ухудшению его физических качеств и падению силы иммунитета. Если человек обеспечивает достаточную двигательную активность, то у него снижается риск заражения различными респираторными инфекциями.

Резюмируя и подводя итоги вышесказанной информации нужно сделать вывод о том, что дистанционное обучение физической культуре и спорту и регулярные занятия разнообразными видами активной деятельности позволяют человеку снизить нагрузку на голову, а также улучшить морально-психологическое состояние. Двигательная активность индивида способствует укреплению его иммунитета, повышению жизнедеятельности и снижению риска заболевания различными болезнями. В условиях коронавирусной инфекции

образ жизни многих людей существенным образом изменился, поскольку это связано с длительным пребыванием человека дома, вдали от места работы и возможности взаимодействовать со своими друзьями и коллегами. Спортивная подготовка и занятия физической культурой сегодня как никогда играют важнейшую роль в организации качественной жизнедеятельности и способности улучшать своё здоровье.

Список литературы

1. Правдов М.А. Готовность педагогов факультетов физической культуры к обучению студентов в условиях коронавирусной пандемии / М.А. Правдов, А.Н. Шутов, Д.М. Правдов // Физическое воспитание в условиях современного образовательного. – 2020. – С. 132.
2. Морошенко Е.В. Мотивация к занятиям физической культурой в условиях пандемии / Е.В. Морошенко, З.Ф. Лопатина // Педагогика. Проблемы, перспективы, инновации. – 2020. – С. 89–91.
3. Усачев Н.А. Организация дистанционного обучения в вузах по циклу дисциплин «Физическая культура и спорт» в условиях пандемии / Н.А. Усачев, Д.И. Сурнин // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2020. – №7. – С. 414–422.