АКТУАЛЬНОСТЬ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

RELEVANCE OF PHYSICAL LOAD DURING PANDEMIC PERIOD

УДК 378.147

Севодин Сергей Васильевич, Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания, ФГБОУ ВО "Казанский государственный энергетический университет", Россия, г. Казань

Задорожний Константин Юрьевич, Студент, 4 курс, кафедра «Энергетическое машиностроение», ФГБОУ ВО "Казанский государственный энергетический университет", Россия, г. Казань

Sevodin Sergey Vasilievich, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education, Kazan State Power Engineering University, Russia, Kazan

Zadorozhny Konstantin Yurievich, Student, 4th year, Department of Power Engineering, Kazan State Power Engineering University, Russia, Kazan

Аннотация: В данной статье рассматривается степень влияния карантинных мер на проведения, а также на качество самих занятий по физической культуре в учебных заведениях, а также найти основные проблемы, с которыми сталкиваются студенты и преподаватели российских вузов в проведении занятий физической культурой в период пандемии. При этом рассматривается альтернатива занятий в домашних условиях и поднимается вопрос о значимости физических нагрузок в жизни студентов и их влияние на здоровье на сегодняшний день.

Abstract: This article examines the degree of influence of quarantine measures on the conduct, as well as on the quality of physical education classes themselves in

educational institutions, as well as find the main problems that students and teachers of Russian universities face in conducting physical culture classes during a pandemic. At the same time, an alternative to classes at home is considered and the question is raised about the importance of physical activity in the life of students and their impact on health today.

Ключевые слова: эпидемия, здоровье, физическая культура, упражнение, пандемия

Key words: epidemic, health, physical culture, exercise, pandemic

Современное общество на протяжении нескольких десятилетий не сталкивалось с чрезвычайной ситуацией, однако ситуация с распространением болезни во всем мире, вызванной коронавирусом нового типа (2019-nCoV) в 2020 году привела к тому что 11 марта 2020 года генеральный директор Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) ТедросАдханомГебрейесус объявил о пандемии.

Пандемия: относится к эпидемии, которая распространяется по нескольким странам или континентам, поражая большое количество людей.

Как известно, COVID-2019 появился относительно недавно, в декабре 2019 года. Коронавирусы представляют собой огромное семейство вирусов, которое включает в себя вирусы, имеющие способность вызвать простудные заболевания, а также «атипичную пневмонию». Инкубационный период заболевания длится от 3 до 14 дней. Основными симптомами COVID-19 являются: потеря вкуса, высокая температура, затрудненное дыхание, кашель, заложенность носа, возможна тошнота, рвота и диарея. У некоторых людей инфекция протекает слабо, но она также может вызывать тяжелое респираторное заболевание, подобное ОРВИ, и может привести к смерти.

Для профилактики распространения инфекции человечество было вынужденно прибегнуть к условиям «самоизоляции». Уже сама «самоизоляция» вводит организм в состояние перманентного стресса, обусловленного снижением

социальных контактов, сменой режима дня, резким снижением двигательной активности.

Одной из самых уязвимых сфер общества оказалась сфера образования как профессионального, так и общего. В связи с пандемией и введением режима самоизоляции большинство учебных организаций во всем мире перешли в режим дистанционного обучения. Теоретические дисциплины проводятся в дистанционной форме с помощью электронных образовательных ресурсов, это в какой-то степени позволило компенсировать процесс обучения, хотя дистанционное обучение не может в полной мере заменить очную форму обучения.

Учебные дисциплины, которые подразумевают проведение только практических занятий, пострадали в наибольшей степени. В частности,

физическая культура, которую при всех существующих на сегодняшний день технологиях, практически невозможно реализовать дистанционно. Это явилось дополнительной причиной снижения двигательной активности обучающихся.

В период самоизоляции уменьшение объема двигательной активности обычно связано с нерациональным распорядком дня студента: в условиях изучения основного объема материала на дому, увеличивается время, когда обучающийся вынужден поддерживать неудобное статическое положение, сидя за рабочим местом, и ограничивать свою естественную двигательную активность.

Так же, важно отметить, что отрицательным последствием снижения двигательной активности является обострение симптомов имеющихся хронических заболеваний и ухудшение работы основных функциональных систем организма. Вследствие недостаточной двигательной активности в режиме дня возникает слабость и вялость мышц, нарушается общее мозговое кровообращение, возникает венозный застой крови в нижних конечностях, снижается работоспособность организма.

Студенты в условиях дистанционного обучения сосредоточены на учебном процессе и стремятся выполнить все задания, сдать контрольные и подготовиться

к экзаменам, поэтому не видят смысла в трате драгоценного времени на тренировки. Также учащиеся равнодушно относятся к учебному процессу из-за отсутствия контроля со стороны преподавателей и родителей, предпочитая сериалы, игры и прочие хобби: лишь маленький процент этих ребят увлекаются спортом и будет тренироваться самостоятельно Один из вариантов проведения онлайн-занятий в учебном заведении: преподаватель предлагает ученику выполнить собственный комплекс упражнений, например, укрепить мышцы рук, ног, спины и живота с помощью имеющегося спортивного инвентаря. После выполнения практических упражнений ученики отправляют преподавателю видеоотчет с письменным ответом, в котором будут указаны упражнения и их техника выполнения выбранных упражнений. Мобильные приложения можно использовать для контроля физической активности и общей физической подготовленности.

Однако, преподаватели, которые стали использовать возможность групповых видеочатов, когда занятие студентов просматривается в режиме реального времени и контролируется аналогично, столкнулись с рядом трудностей. Ни учащиеся, ни преподаватели оказались не подготовлены к такой ситуации: в большинстве семей, где есть два и более обучающихся не хватает техники и помещения для занятий.

Занятия физической культурой включают не только упражнения, но и изучение теоретического материала, через порталы с различными учебными

ресурсами, включая учебники, лекции и тесты. Студенты готовят собственные исследования в виде статей, рефератов, которые также отправляются на проверку преподавателю. Кроме того, студенты могут получить задания, связанные с изучением новых спортивных игр на открытом воздухе, а после возвращения к традиционному формату обучения - опробовать их.

Сегодня, многие студенты не осознают важность физических нагрузок в повседневной жизни. Поэтому с началом пандемии, учащиеся различных учебных заведений отдали свое предпочтение решению тестов, написанию докладов, статей, курсовых работ, посчитав физические нагрузки пустой тратой

времени. Однако из-за несовершенства системы дистанционного обучения здоровье студентов оказалось под угрозой: недостаток свежего воздуха и пребывания на солнце, постоянное сидение перед экраном и отсутствие «принуждения» к тренировкам. Эти факторы подвергают большую, а главное неорганизованную часть общества – студентов к заболеванию опорно-двигательного аппарата, а также к нарушению зрения.

На сегодняшний день, ученые выяснили, что у тех, кто выполняет физические нагрузки регулярно, вероятность заражения коронавирусом на 25% ниже, чем у тех, кто прекратил заниматься с марта. Регулярные упражнения облегчают борьбу с заболеванием в 49% случаев. Как известно, ВОЗ рекомендует выполнять физические упражнения в течение недели не менее 150 мин. умеренной интенсивности, или 75 мин. интенсивной физической нагрузки.

Спортивная сфера оказалась не готова к карантинным мероприятиям, и это подтолкнуло к поиску новых решений. Большое число испытаний (соревнований в социальных сетях) стали запускать профессиональные спортсмены, призывая людей не только оставаться дома, но и не оставлять тренировки, поднимая тем самым себе настроение и укрепляя иммунитет.

Таким образом, инновационные технологии предоставляют студентам возможность заниматься физической культурой в домашних условиях. В качестве примера таких упражнений можно привести упражнение бёрпи. Это упражнение представляет собой комбинацию из 3-х действий: планка, отжимания, прыжки. Оно позволяет нагружать все основные мышцы тела с одинаковой эффективностью. Бёрпи прекрасно сжигает калории, а, следовательно, не позволяет образовываться лишним жировым отложениям. Частота и интенсивность упражнений выбирается каждым человеком исходя из своих физических возможностей. Также в домашних условиях можно выполнять обычные приседания, приседания с весом, приседания с прыжками вверх, выпады. Все вышеперечисленные упражнения приносят пользу, но для большей эффективности лучше объединить их в комплекс. Одно из особенностей домашних тренировок является то, что можно обойтись без специальных

снарядов. В качестве снарядов и приспособлений можно использовать предметы мебели. Например, обычная скамейка подойдет для отжиманий. Также можно обратиться к официальным рекомендациям ВОЗ по поддержанию физической активности в условиях изоляции. 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. Для поддержания активной физической формы и сокращения сидячего образа жизни в условиях домашнего карантина необходимо делать короткие активные перерывы в течение дня - разминки. Ходьба даже в небольших помещениях, хождение по периметру или марш на месте могут помочь оставаться активными. Для поддержания оптимального состояния здоровья, также важно помнить о необходимости правильно питаться и потреблять достаточное количество воды.

Также ситуация с пандемией показала, что необходимо внести изменения в программу физического воспитания учащейся молодежи, а именно увеличить количество часов на изучение раздела «Основы методики и организации самостоятельными занятиями физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся». В программу должны включаться мероприятия и упражнения для профилактики коронавирусной инфекции, которые развивают и укрепляют дыхательную и иммунную системы человека (дыхательная гимнастика, ходьба, оздоровительные нагрузки на мышцы и т.д.)

Список литературы

1. Большая советская энциклопедия. — М.: Советская энциклопедия 1969—1978.
2. Щенкова И.П. Проблемы дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура» // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – No5-3. – С. 190-193.
3. Савельева О. В., Ляховская Ю. М. Спортивная сфера в условиях пандемии коронавируса: наиболее успешные решения дистанционной системы занятий

спортом // Скиф. 2020. №5-1 (45). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnaya-sfera-v-usloviyah-pandemii-koronavirusa-naibolee-uspeshnye-resheniya-distantsionnoy-sistemy-zanyatiy-sportom (дата обращения: 14.01.2021).

4. Теория и методика обучения физической культуре, Тиссен П.П., Ботагариев Т.А., 2019.

Bibliography

1. Big Soviet Encyclopedia. - M .: Soviet Encyclopedia 1969-1978.
2. Shchenkova I.P. Problems of distance learning in the discipline "Physical culture" // International journal of humanitarian and natural sciences. - 2020. - No5-3. - S. 190-193.
3. Savelyeva O. V., Lyakhovskaya Yu. M. Sports in the context of the coronavirus pandemic: the most successful solutions for the distance system of sports // Skif. 2020. No. 5-1 (45). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnaya-sfera-v-usloviyah-pandemii-koronavirusa-naibolee-uspeshnye-resheniya-distantsionnoy-sistemy-zanyatiy-sportom (date of access: 14.01.2021).
4. Theory and methods of teaching physical culture, Thyssen P.P., Botagariev T.A., 2019.