

УДК 37:378.14+37.372.8

DOI 10.37909/978-5-89170-335-3-2024-1019

Мухина В.А., студент

Научный руководитель: Духанин Д.С., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры,  
дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Mukhina V.A., student

Research Supervisor: Dukhanin D.S., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

## **ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ**

### **PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN PANDEMIC CONDITIONS**

*В связи с объявлением ВОЗ о пандемии вируса в 2020 году (COVID-19), современное общество вынуждено было столкнуться с новыми вызовами, включая проблему ограничения физической активности в условиях самоизоляции. Негативное воздействие на здоровье становится все более очевидным. В статье рассматривается вопрос о влиянии карантина на успех учащихся и качество обучения, а также рассматривается значение физических нагрузок для студентов.*

**Ключевые слова:** самоизоляция, студенты, физическая активность, COVID-19

*Due to the WHO announcement of the pandemic of the virus in 2020 (COVID-19), modern society was forced to face new challenges, including the problem of limiting physical activity in conditions of self-isolation. The negative impact on health is becoming more and more obvious. The article examines the impact of quarantine on student success and quality of education, as well as the importance of physical activity for students.*

**Keywords:** physical activity, self-isolation, students, physical activity, COVID-19

В связи с введением режима самоизоляции, образовательные учреждения были вынуждены перейти на дистанционное обучение, что оказало негативное воздействие на физическое и моральное состояние учащихся. Хотя дистанционные занятия позволили поддержать процесс обучения, они не

могли заменить очные уроки. Проблема обеспечения физической активности в условиях пандемии является сложной и требует поиска решения. В России возникла критическая ситуация, где молодежь, которая обычно считается наиболее здоровой частью общества, сейчас не соответствует этому статусу.

В последние годы многие студенты столкнулись с высокой учебной нагрузкой, что привело к уменьшению двигательной активности и увеличению риска возникновения разнообразных заболеваний. Для поддержания физической формы в период эпидемии наилучшим вариантом будет перенос тренировок на домашний стадиум. Хотя это не сможет заменить занятия спортом в учебных заведениях, но все же поможет вам поддерживать мышцы в хорошем состоянии и удерживать физическую работоспособность на должном уровне.

Недостаток или избыток физической активности может серьезно повлиять на здоровье. Оптимальным вариантом является умеренная физическая активность, которая согласно крупному исследованию, проведенному во время эпидемии гриппа в Гонконге в 1998 году, снижает риск смерти. Легкие и умеренные тренировки, проводимые примерно три раза в неделю, оказались наиболее эффективными. Люди, не занимающиеся физическими упражнениями вообще или наоборот, занимающиеся слишком много (пять дней в неделю), оказываются в большей опасности смерти по сравнению с теми, кто упражняется умеренно.

Согласно предыдущему высказыванию, оптимальным числом для занятий физической активностью является выполнение трех занятий в неделю, каждое продолжительностью в течение полутора часов. Важно помнить, что основные рекомендации по занятиям физической активностью в период самоизоляции включают в себя следующее:

1. Занятия спортом проводить не более 3-х раз в неделю длительно-стью 30 минут, выполняя при этом умеренную нагрузку на организм.
2. Не увеличивать физическую нагрузку с каждой тренировкой, стараться поддерживать ее путем занятия спортом в обычном режиме.
3. Заниматься спортом в хорошо проветриваемом помещении.
4. В целях укрепления иммунной системы следует соблюдать диету и здоровый сон.
5. Также одним из условий эффективных тренировок в условиях само-изоляции является положительный психологический настрой.

Во избежание рисков, стоит отметить некоторые вещи, которые не рекомендуется делать, находясь на самоизоляции [4].

1. Не следует выжимать из себя все силы (например, не устраивать длительные забеги), тренироваться на истощение. Повышенные тренировки и истощение организма могут повысить риск заболевания.

2. Отменить физические нагрузки в том случае, если у человека появились симптомы заболевания, а именно, температура, кашель, отдышка и т. д.

3. Исключить занятия спортом в замкнутых (непроевентриваемых) помещениях.

4. Проводить тренировки не чаще пяти раз в неделю.

5. Исключить занятия спортом в общественных местах.

Необходимо отметить, что, несмотря на занятия физической культурой в домашних условиях, обязательным условием для нераспространения вируса является соблюдение правил личной гигиены. А именно, мытье рук с мылом в течение трех минут либо антисептиками в течение 30 секунд после посещения улиц, магазинов и общественных мест, проветривание помещения каждые два часа.

С 16 марта 2020 года на сайте Министерства науки и высшего образования РФ появился приказ о новых правилах организации образовательной деятельности в российских вузах [5]. Чтобы предупредить распространение COVID-19, руководителям высших учебных заведений предписано предусмотреть индивидуальные каникулы для студентов, а все взаимодействие обучающихся и преподавателей в образовательном процессе организовать дистанционно.

Особое внимание следует уделить проблеме проведения занятий по физической культуре. Для предметов, которые могут быть адаптированы к онлайн формату без проблем, нет особых трудностей. Однако остается вопрос: как эффективно оценивать физическую культуру в таких условиях?

При оценивании физической культуры могли возникнуть различные проблемы, такие как:

1. Отсутствие возможности выполнять упражнения через использование видеосвязи.

2. Отсутствие места для выполнения упражнений.

3. Занятиям мешают родители, братья, сестры и др.

4. Жилищные условия у всех разные и не каждый хотел бы, чтобы другие увидели их.

5. При выполнении упражнений студент должен встать так, чтобы его было видно и передвигаться в рамках обзора камеры, что не всегда возможно.

6. Отсутствие спортивного инвентаря.

Исходя из этих проблем, можно рассмотреть два варианта реализации дисциплины «Физическая культура» в условиях самоизоляции, а именно: «теоретизация» данной дисциплины и организация дистанционно-индивидуального подхода. Вторым вариантом является более предпочтительным, так как позволяет поддерживать двигательную активность в условиях самоизоляции.

В рамках учебных занятий по физической культуре на базе Новосибирского государственного университета архитектуры, дизайна и искусств студенты заполняли дневники самонаблюдений: выполняли комплекс упражнений, который выдавал преподаватель, а после фиксировали результаты (пульс, самочувствие и др.).

Физическая активность является ценным инструментом, помогающим сохранять спокойствие и защищать здоровье. Важно понимать, что систематическое выполнение упражнений будет обеспечивать тренирующее воздействие на организм, будет повышаться суммарный эффект от выполнения различных упражнений. Подводя итог, можно сделать вывод о том, что организация дистанционного обучения всё ещё требует от преподавателей разработки новых форм и методов работы со студенческой молодежью.

### **Библиографический список**

1. Аверьянова И.В. Региональные особенности морфофизиологических характеристик и физической подготовленности студентов Северо-Восточного государственного университета // Человек. Спорт. Медицина. – 2018. Т. 18, № 3. 60-68 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
3. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО. Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.