



РОЛЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ

Шокиров К.Ф.

Бухарский государственный медицинский институт

✓ Резюме

В статье определены ключевые основы и роль занятий физическими упражнениями спортом в условиях распространения коронавирусной инфекции. Даются рекомендации занятием физическими упражнениями в домашних условиях самоизоляции среди студентов высших учебных заведений.

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

THE ROLE OF INDEPENDENT PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN PANDEMIC CONDITIONS

K.F. Shokirov

Bukhara State Medical Institute

✓ Resume

The article identifies the key foundations and the role of physical exercise in sports in the context of the spread of coronavirus infection. Recommendations are given for physical exercises at home during self-isolation among students of higher educational institutions.

Key words: process, healthy lifestyle, pandemic, coronavirus, sports

PANDEMIK SHARTLARDA MUSTAQIL JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING O'RNI

Shokirov K.F.

Buxoro davlat tibbiyot instituti

✓ Rezume

Maqolada koronavirus infeksiyasi tarqalishi kontekstida sportda jismoniy mashqlarning asosiy asoslari va roli aniqlangan. Oliy o'quv yurtlari talabalari o'rtasida o'zini-o'zi izolyatsiya qilish vaqtida uyda jismoniy mashqlar bajarish bo'yicha tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: jarayon, sog'lom turmush tarzi, pandemiya, koronavirus, sport

Актуальность

Перед современным обществом стоит задача создания и развития новой образовательной системы. И не последнюю роль в ней будет играть инновационная система физического воспитания и спортивной подготовки, задача которой вырастить не только физически сильного, но и волевого человека, способного противостоять вызовам современного мира. Важнейшим условием жизни и нормального физического развития студента является двигательная активность, которая повышает работоспособность и функциональные возможности организма.

Положительное отношение к активной двигательной деятельности становится фундаментом здорового образа жизни студента. Овладев необходимыми теоретическими знаниями и методическими навыками для развития движений и здорового образа жизни, студент получает возможность заниматься физической культурой самостоятельно. Следует отметить, что оставаясь дома, человек попадает в непривычные для себя условия проживания. Резко ограничивается двигательный режим.

Поэтому, в условиях самоизоляции очень важно поддерживать свою физическую форму, заниматься самостоятельными физическими упражнениями, такими как утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение дня, самостоятельные тренировки.

Цель исследования: выявить возможность и доступность регулярных занятий физическими упражнениями в домашних условиях самоизоляции среди студентов высших учебных заведений.

Задачи:

1. Выявить влияние физических упражнений на организм человека в условиях пандемии.
2. Проанализировать, как в этот период студенты вузов выполняют рекомендации по использованию физических упражнений.
3. Определить формы самостоятельных занятий физической культурой в условиях самоизоляции у студентов университетов.

Общеизвестно, что высокий уровень физической подготовленности сказывается не только на здоровье человека, но и на его комфортной жизни, имидже и семье.

Рассмотрим некоторые формы самостоятельных физических занятий в условиях самоизоляции:

1. Утренняя гимнастика – выполняется после пробуждения, должна включать в себя комплекс упражнений на все группы мышц, растяжку и дыхательные упражнения.
2. Упражнения в течение дня – необходимы для снятия напряжения, повышения концентрации и снижения утомления. Выполняются в течение 8–10 минут.
3. Самостоятельные тренировки – выполняются 3–4 раза в неделю, длительностью от 40 до 80 минут. Занятие состоит из следующих частей, первая – подготовительная (10%) от общего времени тренировки; вторая – основная (80%) и заключительная (10%).

Всемирная Организация Здравоохранения (ЕРБ ВОЗ) разработало пособие, с помощью которого люди могут просто и безопасно выполнять физические упражнения в условиях ограниченного пространства.

ВОЗ рекомендует выполнять физические упражнения в течении недели не менее 150 мин. умеренной интенсивности, или 75 мин. интенсивной физической нагрузки [2].

Основной упор – на легкие и средние по интенсивности занятия, в аэробном режиме, при которых в легкие поступает большое количество кислорода, который разносится кровью по организму. Безусловно, самые лучшие варианты: легкий бег, велосипед, скандинавская ходьба на свежем воздухе, но в условиях самоизоляции подойдут и дыхательная гимнастика, занятия аэробикой, йогой, штангой, гантелями и т.д. Такие занятия доступны всем в условиях городской квартиры, они повышают дыхательный объем легких, легочная вентиляция возрастает, что способствует тренировке респираторной системы, состояние которой очень важно при данной пандемии.

В сложившейся ситуации, ведущие специалисты в области физической культуры и спорта, дают рекомендации по проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями [1], а именно:

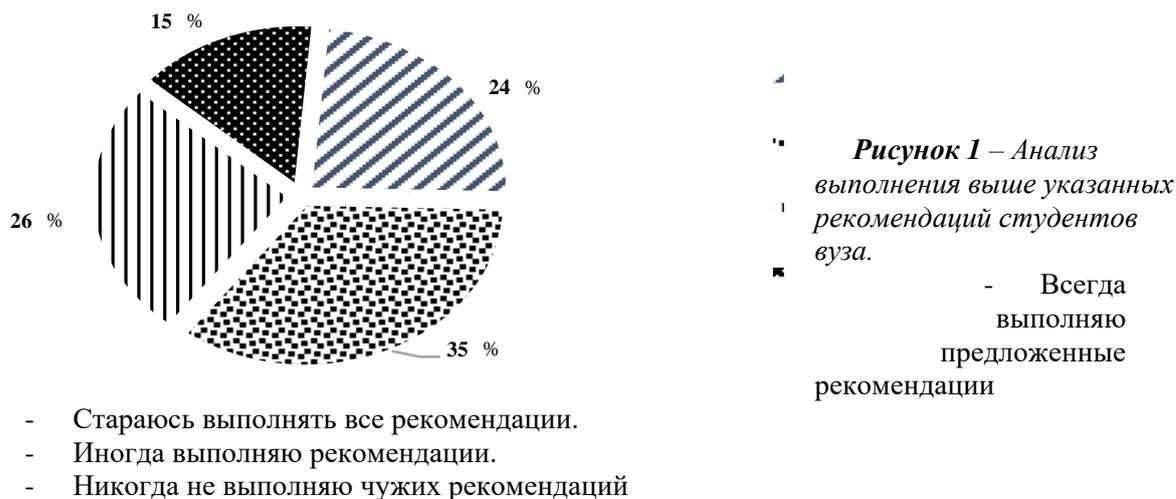
1. Начинать утро следует с утренней гигиенической гимнастики. Полное пробуждение организма после сна наступает намного быстрее, если утро начинать с гимнастики. Она поможет справиться с сонливостью, выработать силу воли и поддерживать организм в тонусе.
2. Пользоваться онлайн ресурсами. Новичку лучше всего выбирать тренировки, в которых объясняется техника выполнения упражнений.
3. Во время просмотра фильмов или сериалов вместо сидячего положения следует отдавать предпочтение выполнению простых физических упражнений. Например, ходьбе на месте, приседания или из положения, сидя катание мяча стопами и т.д.
4. Также в качестве активного перерыва можно заняться танцами, шейпингом, аэробикой. Эти занятия оказывают положительное влияние на эмоциональное состояние и при этом помогают нам быть активными в течение дня.
5. Для людей с различными заболеваниями, можно углубиться в изучение теории, самостоятельно составить программу тренировок с учетом своих заболеваний.
6. Для поддержания хорошего состояния здоровья не стоит забывать и о правильном питании. Стоит заменить напитки с содержанием сахара на воду, исключить из рациона алкоголь, ограничить потребление соли. Отдавать предпочтение свежим фруктам, овощам и цельно зерновым продуктам. Сбалансированное, рациональное питание позволит получить все необходимые питательные вещества, минералы и витамины, которые издырявливают организм;

правильная организация режима дня (труда и отдыха), качественный сон, соблюдение основ здорового образа жизни будут способствовать поддержанию иммунитета. И, наоборот, при недостатке сна и неправильном планировании режима труда и отдыха у человека очень быстро ослабевают иммунные силы, что в конечном итоге приводит к повышенному риску заражения.

Специалисты разработали свои индивидуальные элективные курсы занятий по программе «Физическая культура и спорт», рассчитанные на дистанционное обучение, где заложены рекомендации по практическому выполнению физических упражнений [3].

С целью изучения самостоятельных занятий студентов физическими упражнениями в вышеуказанных условиях нами было проведено анкетирование студентов. В эксперименте участвовало 204 студентов Бухарского государственного медицинского института.

В первую очередь мы проанализировали, сколько студентов выполняют данные рекомендации и задания своих кафедр физического воспитания.



Оказалось, что 15% опрошенных студентов, не желают выполнять какие либо рекомендации, они редко выполняют задания кафедры физического воспитания онлайн (в данной ситуации пандемии), хаотично занимаются физической культурой дома или вообще ей не занимаются.

Четко выполняют или стараются регулярно выполнять все рекомендации – 59%, не регулярно соблюдают рекомендации всего 26%. Таким образом, можно сделать вывод, что довольно большой процент студентов не выполняют или редко выполняют рекомендации (41%), которые дают им кафедры физического воспитания, ВОЗ и другие специалисты физической культуры и спорта. Что свидетельствует о неумении вести здоровый образ жизни, студентами данных вузов, о не выработке привычки регулярно самостоятельно заниматься физической культурой и выполнять рекомендации специалистов. По нашему мнению, полученный результат свидетельствует о не готовности студентов к дистанционному обучению в сфере физической культуры и спорта.

Далее мы решили проверить, а какими видами самостоятельной физкультурной деятельности они занимаются.

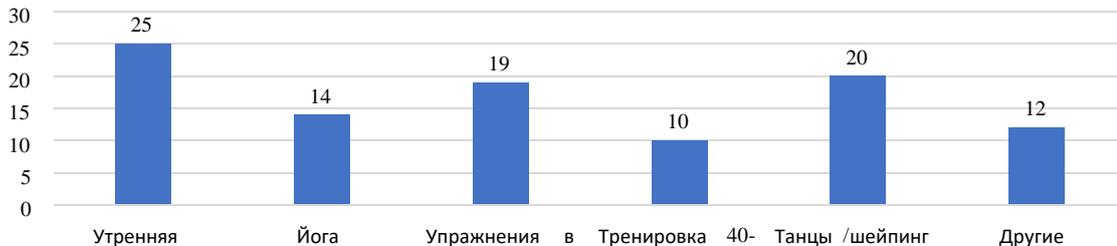


Рисунок 2 – Анализ видов физкультурной деятельности студентов в условиях самоизоляции.

Согласно полученным ответам можно увидеть, что 25% опрошенных выполняют утреннюю гимнастику, 14% занимаются йогой, 19% делают упражнения в течение дня, 10% тренируются по 40–80 минут, 20% занимаются шейпингом или танцами, 12% предпочитают другие виды

физических упражнений. Наиболее популярными являются: утренняя гимнастика, танцы и упражнения в течение дня.

Заключение

Из проведенного нами исследования видно, что роль самостоятельных занятий физической культурой и спортом в условиях пандемии очень актуальна. Даже в условиях самоизоляции можно найти активное занятие по душе, которое не только будет полезно человеческому организму, но и поднимет настроение.

Однако дистанционное образование в области физической культуры, не может заменить классических аудиторных занятий на базе вузов, а отсутствие навыков здорового образа жизни, непонимание влияния физических упражнений на организм, лень могут пагубно отразиться на здоровье будущего поколения.

Всегда следует относиться ответственно к своему организму, беречь его и стараться предотвращать любые проблемы, связанные со здоровьем заранее. Ведь на практике проще предотвратить возможные проблемы, чем потом пытаться их лечить.

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».

В программу должны включаться мероприятия и упражнения для профилактики коронавирусной инфекции, которые развивают и укрепляют дыхательную и иммунную системы человека.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Шокиров Камол Фазлиевич Физическое воспитание студентов медицинского вуза //Новый день в медицине 1(33)2021 Новый день в медицине 1(33)2021 58-60 <https://cutt.ly/szcxGCp>
2. Морошенко Е.В. Мотивация к занятиям физической культурой в условиях пандемии / Е.В. Морошенко, З.Ф. Лопотина //Педагогика. Проблемы, перспективы, инновации-2020.
3. Усачев Н.А. Организация дистанционного обучения в вузах по циклу дисциплины «Физическая культура и спорт» в условиях пандемии -2020. -№7

Поступила 09.01.2022