

## Влияние пандемии на физическую культуру

*Басарова Альбина Рамазановна*

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема*

*Студент*

### Аннотация

В данной статье рассматривается негативное влияние пандемии на физическую активность. Значительное внимание уделяется мерам, которые были приняты по ликвидации распространения новой инфекции на спортивных мероприятиях. Так же рассмотрена активность молодежи во время пандемии.

**Ключевые слова:** спорт, спортивные мероприятия, пандемия, меры профилактики, развитие спорта в условиях пандемии, физические упражнения

## The impact of the pandemic on physical culture

*Basarova Albina Ramazanovna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Student*

### Abstract

This article examines the negative impact of the pandemic on physical activity. Considerable attention is paid to the measures that have been taken to eliminate the spread of a new infection at sporting events. The activity of young people during the pandemic is also considered.

**Keywords:** sports, sports events, pandemic, prevention measures, sports development in pandemic, physical exercises.

Целью данной статьи являются выявление влияния пандемии и мер изоляции на физическую активность человека, а также предложение техник поддержки здорового физического состояния.

На данный период ни одной сферы человеческой деятельности не обходится без физической культуры и спорта, поскольку физическая культура и спорт –материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности.

Ограничения в связи с COVID-19 привели к изменениям в привычной жизни, включая спорт и физическую активность. Массовый спорт был запрещен так как ввели запрет на массовое посещение людей. Пандемия так же затронула и профессиональный спорт; спортсмены, тренеры, организаторы мероприятий, маркетинговые агентства, производители спортивной продукции пострадали от пандемии.

COVID-19 повлиял на физическую активность и самочувствие населения. Люди стали чаще болеть и обращаться в больницы, Сильная волна пандемии привела к закрытию тренажерных залов, бассейнов, танцевальных студий, парков и игровых площадок на момент карантина на территории России. Поэтому большинство населения не могла заниматься физической нагрузкой. В таких условиях у людей падает активность, сбивают режим сна, а также ухудшается питание, что приводит к увеличению веса и потере физической формы, портится настроение и ухудшается здоровье.

Отсутствие физической активности у человека также может повлиять на психическое здоровье, что может увеличить стресс, которые многие испытывали в связи с изоляцией от нормальной социальной жизни.

Многие могут заниматься спортом дома без какого-либо оборудования и в ограниченном пространстве. Например, растяжка, уборка дома, подъем по лестнице или танцы под любимую музыку. [2] Университеты, школы перешли на дистанционное обучение позволяющий группам, командам, тренерам и молодежи продолжать заниматься спортом, оставаясь в своих домах.

Один из способов проведения дистанционных занятий в учебном заведении таких как институты: преподаватель предлагает студенту сделать собственный комплекс упражнений, например, укрепить мышцы, используя домашний инвентарь [2]. После того как выполнили физические упражнений ученики отправляют учителю отчет с письменным или запись на видео ответом, в котором будут указаны физические задания и их техника выполнения выбранных заданий.

Однако, преподаватели, которые стали использовать возможность групповых видео чатов, когда занятие студентов проходят в режиме реального времени и контролируется аналогично, ощутили на себе ряд трудностей. Ни студенты, ни преподаватели не были готовы к такому учебному процессу на 100%: в большинстве семей, где низкий уровень достатка не хватало техники для посещение таких занятий, а педагоги не знакомы с системами, которые могут предоставить возможность для проведения занятий - онлайн платформами и приложениями. Так же возникла проблема с интернетом, который ловит в каждом районе по-разному, то есть связь могла оборваться в любую минуту.

Занятия физической культурой включают не только упражнения на улучшение здоровья учащихся, но и изучение теоретической части. В этом студентам окажут помощь сайты с различными учебными ресурсами, включая учебники, лекции и тесты. Студенты готовят собственные исследования в виде статей, докладов, которые также отправляются на оценку преподавателю. Кроме того, ученики могут получить задания, связанные с изучением новых спортивных игр на открытом воздухе, а после возвращения к традиционному формату обучения - опробовать их.

На сегодняшний день, многочисленные учащиеся никак не понимают значимость физических нагрузок в обыденной жизни. По этой причине

вместе с основанием пандемии ученики разных учреждений передали собственное преимущество заключению исследований, написанию отчетов, заметок, курсовых работ, посчитав физические перегрузки бесполезным расходом времени. Однако из-за несовершенства системы дистанционного обучения здоровье студентов оказалось в опасности: 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 потере зрения.

В настоящий период, эксперты обнаружили, то что те, кто именно осуществляет физические нагрузки регулярно, вероятность заражения коронавирусом на 25% ниже, чем у тех, кто прекратил заниматься с марта. Постоянные физические процедуры упрощают 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 нагрузки [3].

Спортивная сфера и ее методисты оказались не готовы к карантинным мероприятиям, и это подтолкнуло к поиску креативных решений. Большое число челленджей (своеобразных вызовов 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 [5].

Таким образом, инновационные технологии предоставляют студентам возможность заниматься физической культурой в домашних, и не приспособленных для спорта условиях.

### **Библиографический список**

1. Данилин И.И., Лебедева М.П. Физическая активность в период пандемии COVID-19 // Международный студенческий научный вестник. 2021. № 6.
2. Корольчук А. Пандемия COVID-19 и двигательная активность // Fit-test. URL: <http://fit-test.ru/blog/covid-19/2020-05-22-pandemia-covid-19-and-physical-activity.aspx>
3. Наздрачев Г. О. Машичев А. С. Занятия физической культурой во время пандемии // Молодой ученый. 2020. № 20 (310). С. 489-490.
4. Юдин Б. Л., Машичев А. С. Физические нагрузки во время эпидемии: правила и ограничения // Молодой ученый. 2020. № 21 (311). С. 246-24