

ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ.

Авторы: Одинцов Р.А., студент 2 курса, СФ Баш ГУ, РБ, г. Стерлитамак
Волкова Е.А., старший преподаватель, СФ Баш ГУ, РБ, г. Стерлитамак
Authors: Odintsov R.A., 2nd year student, SF Bash State University, RB, Sterlitamak
Volkova E.A., senior lecturer, SF Bash State University, RB, Sterlitamak

Аннотация:

Статья посвящена проблеме уменьшения физической деятельности, что связано с переходом на дистанционное обучение в связи с пандемией. Рассматривается воздействие неподвижного вида существования в обстоятельствах самоизоляции, как негативно влияет на состояние здоровья обучающихся и спортсменов. Предполагаются виды увеличения деятельности в бытовых обстоятельствах. Рекомендации предоставленные в данной статье могут быть использованы не только студентами, но и школьниками, и профессиональными спортсменами.

Annotation: The article is devoted to the problem of reducing physical activity, which is associated with the transition to distance learning in connection with the pandemic.

The article considers the impact of the immobile type of existence in the circumstances of self-isolation, as it negatively affects the health of students and athletes. The types of increase in activity in everyday circumstances are assumed. The recommendations provided in this article can be used not only by students, but also by schoolchildren and professional athletes.

Ключевые слова: процесс, здоровый образ жизни, пандемия, коронавирус, занятия спортом, физическая культура и спорт

Keywords: process, healthy lifestyle, pandemic, coronavirus, sports, physical education and sports

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 позволят 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. 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. 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. 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.