**ПРОБЛЕМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ**

**Аннотация.** В данной статье рассматривается проблема занятий физической культурой в условиях самоизоляции. Были выявлены актуальность проблемы, цели , предмет и объект статьи. На основе данных пунктов были предложены рекомендации и способы проведения занятий в условиях самоизоляции.

**Ключевые слова:** физическая культура, самоизоляция, коронавирус, пандемия.

В период дистанционного обучения особую сложность представляют дисциплины, которые обычно требуют присутствия на занятиях, в частности физическая культура. Физическая культура - это сфера общественной деятельности, направленная на поддержание и укрепление здоровья, развитие физических и психических способностей человека через осознанную физическую активность. Она включает в себя ценности и знания, которые способствуют физическому и интеллектуальному развитию человека, формированию здорового образа жизни и социальной адаптации через специальное воспитание и подготовку.

Быстрое развитие технологий, постоянное увеличение объема информации, совершенствование и усложнение учебных и рабочих процессов приводят к повышенной потребности в качественном образовании на всех уровнях. Эти факторы являются неотъемлемой частью современного общества. [1]

В 2020 году появился ее один фактор, который изменил систему образования во всем мире – пандемия. Согласно определению в Большой российской энциклопедии, пандемия характеризуется распространением инфекционного заболевания на территорию всей страны, территорию сопредельных государств, а иногда и многих стран мира.

Эпидемия, в свою очередь, представляет собой распространение инфекционной болезни, значительно превышающее уровень обычной заболеваемости на данной территории. Но даже без пандемии современные образовательные технологии становятся неотъемлемой частью нашей жизни.

Актуальность проблемы занятий физической культурой в условиях самоизоляции связана с существующими социально-экономическими и здравоохранительными условиями, которые требуют от людей самоизоляции и ограничения контактов с другими людьми. Эта ситуация приводит к значительному снижению физической активности людей, что может негативно сказываться на их здоровье и благополучии.

Цель статьи заключается в анализе проблем, с которыми сталкиваются люди во время самоизоляции, связанных с занятиями физической культурой. Основная задача состоит в выявлении причин и последствий недостаточной физической активности в период самоизоляции, а также предлагать практические рекомендации и решения для обеспечения достаточного уровня физической активности.

Объектом статьи являются занятия физической культурой, которые проводятся в условиях самоизоляции. В данном контексте рассматриваются различные формы физической активности, доступные людям в домашних условиях, а также особенности организации тренировок и занятий физической культурой в период самоизоляции.

Предметом статьи являются проблемы, связанные с занятиями физической культурой в условиях самоизоляции. Это может включать физическую неактивность, ухудшение физической формы, психологические проблемы, связанные с отсутствием возможности посещать тренажерные залы или спортивные секции, а также проблемы взаимодействия с тренерами и другими спортсменами в сети или удаленно.

Год 2020 запомнится как период, когда весь мир был охвачен пандемией коронавирусной инфекции COVID-19. Март стал месяцем, когда во всем мире начался глобальный карантин. Это время принесло новое состояние изоляции, когда множество стран оказались вовлечены в общую проблему и столкнулись с вызовом вместе. Жизнь на планете кардинально изменилась: маски стали обязательным атрибутом, общественные места были закрыты на неопределенный срок, компании перешли на удаленную работу.

14 марта 2020 года был выпущен приказ Министерства науки и высшего образования РФ №397, который регулировал организацию образовательной деятельности в условиях предотвращения распространения коронавируса на территории России. Этот приказ обязывал учебные заведения принять дополнительные меры для обеспечения безопасности студентов и перейти на дистанционное обучение. ВУЗам рекомендовалось использовать различные образовательные технологии, включая электронное обучение, для обеспечения взаимодействия студентов и преподавателей на расстоянии.

В свете современной пандемии COVID-19, самоизоляция и ограничение контактов являются необходимыми мерами для здоровья и безопасности людей. Однако эти меры также приводят к значительным вызовам для физической активности и занятий физической культурой. [3]

В условиях повышенной вероятности заражения новым короновирусом рекомендуется избегать посещения тренажерных залов и спортивных площадок. В спортивных залах часто бывают скопления людей, из-за чего происходит быстрое распространение вируса. Также использование спортивного инвентаря несет за собой опасность распространения вируса. Существует еще множество причин, по которым поход в спортивный зал превращается в опасное занятие.

Однако существуют разные методы поддержки физической формы в условиях самоизоляции.

В условиях повышенного риска заражения новой коронавирусной инфекцией, рекомендуется воздержаться от посещения тренажерных залов и спортивных площадок. Вместо этого, можно обратить внимание на домашние тренировки, включая такие упражнения, как бёрпи. Бёрпи представляет собой комплексное упражнение, объединяющее планку, отжимания и прыжки, и направленное на работу с различными группами мышц. Это эффективное упражнение поможет не только укрепить мышцы, но и активизировать обмен веществ, что способствует сжиганию калорий и предотвращению избыточного накопления жира. Важно помнить, что частоту и интенсивность упражнений следует выбирать с учетом индивидуальных физических возможностей каждого человека. [2]

Помимо бёрпи, в домашних условиях можно заниматься и другими физическими упражнениями. Например, классические приседания, приседания с гантелями, прыжковые приседания, выпады. Все упомянутые упражнения полезны, однако для достижения максимальной эффективности рекомендуется объединить их в комплекс.

При занятиях спортом дома важно помнить, что для тренировок не всегда нужны дорогостоящие спортивные приспособления. Вместо них можно использовать обычные предметы быта, например, стул или диван, чтобы разнообразить упражнения и сделать тренировки более интересными и эффективными.

Также можно обратить внимание на рекомендации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) по поддержанию физической активности в условиях изоляции. ВОЗ предлагает следовать рекомендации о проведении 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю, либо комбинировать умеренную и интенсивную нагрузку. Следование этим рекомендациям возможно в домашних условиях, учитывая отсутствие специализированного оборудования и ограниченное пространство. [3]

Вместо длительных тренировок можно внедрить короткие активные перерывы в свой день, чтобы разнообразить физическую активность и избежать сидячего образа жизни во время домашнего карантина. Попробовать разнообразные упражнения, танцы, игры с детьми или даже занятия домашними делами, такими как уборка или уход за садом, чтобы поддерживать активность и хорошее настроение.

Использование онлайн-ресурсов для физических упражнений может стать отличным способом поддержания активного образа жизни в условиях домашнего карантина. Множество бесплатных видеоуроков доступны на платформе YouTube, предлагая разнообразные комплексы упражнений. Однако, важно помнить о своих физических ограничениях и быть внимательным при выполнении новых упражнений.

Ходьба также может стать простым и эффективным способом оставаться активным в домашних условиях. Даже небольшие прогулки по квартире или марши на месте могут приносить пользу Вашему здоровью. Попробуйте стоять или ходить по дому во время телефонных разговоров, вместо сидения. При выходе на улицу для прогулки или занятий спортом, обязательно соблюдайте безопасное расстояние не менее 1 метра от других людей.

Избегайте долгого сидения и предпочитайте стоячее положение. Старайтесь не задерживаться в сидячем или лежачем положении более 30 минут за раз. Для работы в стоячем положении можно использовать высокий стол или подставки из книг.

Во время отдыха занимайтесь умственными занятиями, такими как чтение или игры. Для расслабления попробуйте медитацию и глубокие дыхательные упражнения. В качестве идеи приведены несколько примеров техник расслабления.

Для поддержания здорового образа жизни необходимо следить за своим питанием. Важно употреблять достаточное количество воды, предпочитая ее сахаросодержащим напиткам. Рекомендуется ограничить потребление алкоголя и исключить его полностью для молодежи, беременных и кормящих женщин. Также следует уменьшить потребление соли, сахара и жира, а также увеличить потребление фруктов, овощей и цельнозерновых продуктов. Важно помнить, что здоровое питание - залог Вашего благополучия. [2]

При занятиях физическими упражнениями как дома, так и в спортзале, важно соблюдать меры предосторожности, чтобы избежать травм. Некоторые из этих правил включают:

- Соблюдение стандартных гигиенических процедур;

- Уборка после каждой тренировки;

- Выполнение упражнений в одиночестве;

- Поддержание здорового сна и правильное питание.

В условиях самоизоляции многие люди столкнулись с рядом проблем при занятиях физической культурой. Вот некоторые из них:

1. Ограниченность пространства: не всегда дома есть достаточно места для занятий спортом, особенно если это квартира или комната в общежитии.

2. Отсутствие необходимого оборудования: для многих видов физической активности требуется специальное оборудование, которое не всегда есть под рукой дома.

3. Отсутствие мотивации: без похода в спортивный зал или тренировок в группе люди могут потерять мотивацию заниматься спортом дома.

4. Отвлекающие факторы: дома могут быть различные отвлекающие факторы, такие как семейные обязанности, работа на удаленке и т.д., которые мешают сосредоточиться на тренировке.

5. Одиночество: занятия спортом в одиночестве могут вызвать чувство одиночества и нехватки мотивации.

Большинство студентов предпочитает занятия по физической культуре в онлайн формате видеоконференции. Для эффективной реализации данной дисциплины в условиях самоизоляции можно использовать два подхода: групповую и индивидуальную работу. [2]

Групповая работа предполагает одновременное присоединение всех студентов к видеоконференции на платформах типа «MS TEAMS», «ZOOM» или других для совместного выполнения физических упражнений под руководством преподавателя. Индивидуальная работа, в свою очередь, основана на самостоятельной практике студента, который выполняет упражнения и предоставляет преподавателю видео- или фотоотчет о выполненной работе.

Во время проведения онлайн занятий по физической культуре важно учитывать индивидуальные особенности студент. Одним из наиболее удобных и предпочтительных способов работы является индивидуальная форма обучения. Это связано с тем, что у каждого студента могут быть различные условия проживания, технические трудности и личные предпочтения. Некоторым студентам может быть не удобно заниматься под постоянным наблюдением камеры из-за наличия сожителей или из-за стеснения.

Также важно учитывать возможные технические проблемы, с которыми могут столкнуться как студенты, так и преподаватели во время онлайн занятий.

Групповая работа требует стабильного интернет-соединения, что является ключевым фактором для успешного проведения занятий. В этом контексте, индивидуальная работа студентов представляет собой более гибкий и удобный способ обучения. Предлагаемый преподавателем комплекс упражнений с четким описанием техники выполнения и количества подходов позволяет студентам самостоятельно выполнять упражнения и отправлять видеоотчеты для контроля прогресса.

Студенты и преподаватели часто сталкиваются с техническими проблемами во время занятий. В групповой работе качество связи играет важную роль. Индивидуальная работа студентов по дисциплине "Физическая культура" может быть представлена в двух вариантах. В первом случае преподаватель предлагает комплекс упражнений с четким описанием техники и количеством подходов. Студентам нужно выполнить упражнения и отправить преподавателю видеоотчет.

Второй вариант предполагает, что студенты сами создают и выполняют свой собственный комплекс упражнений, например, на определенную группу мышц. Этот подход предусматривает индивидуальный подбор упражнений, которые максимально подходят каждому студенту, учитывая их физические возможности и наличие спортивного оборудования. После выполнения упражнений студенты записывают видео и отправляют его преподавателю вместе с описанием упражнений и порядком их выполнения.

В связи с текущей эпидемиологической обстановкой студентам приходится заниматься в дистанционном формате, что влечет за собой длительное пребывание за компьютером и недостаток физической активности. Из-за необычного способа обучения возникают трудности с передачей учебного материала, однако важно найти способы их преодоления. В данной статье представлены методы, которые помогут в этом вопросе. Таким образом, дистанционное обучение требует от преподавателей разработки новых подходов и методов работы с учащимися. [6]

Педагоги столкнулись с рядом трудностей в процессе дистанционного обучения. По результатам опроса, примерно 40% учителей испытывали затруднения с подключением всех учеников к онлайн-урокам. У 42% возникали проблемы из-за перегрузки платформ. Кроме того, около 13% опрошенных педагогов указали на другие сложности:

1. Многие дети и их родители не готовы к работе в онлайн-среде и не умеют пользоваться необходимыми ресурсами.

2. Уровень компьютерной грамотности учителя не позволяет ему эффективно работать с онлайн-платформами.

3. Недостаток необходимого оборудования как у педагогов, так и у учеников. [6]

Проблема занятий физической культурой в условиях самоизоляции действительно актуальна. Ограничение на посещение спортивных залов и тренажерных площадок создает препятствия для поддержания физической формы и здоровья. К счастью, существует множество альтернативных способов заниматься спортом дома: от онлайн тренировок и видеоуроков до самостоятельных упражнений без специального оборудования. Важно сохранять мотивацию и регулярность занятий, чтобы не потерять физическую активность в период самоизоляции.

Таким образом, изучение проблем занятий физической культурой в условиях самоизоляции имеет большое значение для поддержания здоровья и физической формы людей. Активные и здоровые образы жизни необходимо поддерживать даже в период самоизоляции, и эту задачу можно решить с помощью адаптации занятий физической культурой к домашней среде. Анализ проблем и предложение решений в данной статье поможет людям оставаться активными и заботиться о своем физическом и психологическом благополучии, даже в условиях ограничений и самоизоляции.

**Список литературы:**

1. Аладинская И. А. Преподавание физической культуры в условиях дистанционного обучения // Актуальные исследования. 2020. №16 (19). С. 73-76. URL: <https://apni.ru/article/1118-prepodavanie-fizicheskoj-kulturi-v-usloviyakh>
2. Балвочюс, Миндаугас. Проблемы занятий физической культурой в условиях самоизоляции / Миндаугас Балвочюс, А. С. Машичев. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 21 (311). — С. 230-232. — URL: https://moluch.ru/archive/311/70493/ (дата обращения: 02.03.2024).
3. ВОЗ рекомендовала физическую активность и медитацию во время самоизоляции [Электронный ресурс]. URL: <https://www.kommersant.ru/doc/4307062>
4. Кутергин Н. Б., Авдеев А. Г. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья курсантов // Вестник БелЮИ МВД России. 2012. №1. С. 14-17.
5. Осипов А. Ю., Гольм Л. А., Михайлова С. А. Формирование здоровье сберегающих компетенций будущих специалистов средствами физического воспитания // Вестник Череповецкого государственного университета. 2012. № 2 (39). Т.2. С.178–182
6. Проблемы перехода на дистанционное обучение в Российской Федерации глазами учителей; – М., 2020 URL: https://icef.hse.ru (Дата обращения: 02.03.2024).