

*Шумских Арина Артемовна, студент 2 курса юридического факультета,*

*Стерлитамакского филиала БашГУ, Россия, г. Стерлитамак*

*Волкова Елена Александровна, научный руководитель, ст. преподаватель*

*Стерлитамакского филиала БашГУ, Россия, г. Стерлитамак*

## **ФОРМИРОВАНИЕ ОСОЗНАННОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ НА ПРИМЕРЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ТРЕНИРОВОК**

**Аннотация:** В представленной статье рассматривается специфика формирования осознанности спортивной деятельности в условиях самоизоляции на примере дистанционных тренировок. Рассматриваются рекомендации для оптимизации дистанционных тренировок механизм перехода к данной форме преподавания

**Ключевые слова:** спорт, физическое развитие, физическая культура, самоизоляция, тренировки.

**Abstract:** In the presented article, the specificity of the formation of awareness of sports activity in conditions of self-isolation is considered on the example of distance training. Recommendations for the optimization of distance training are considered; the mechanism of transition to this form of teaching.

**Keywords:** sports, physical development, physical culture, self-isolation, training.

В начале 2020 года мировое сообщество столкнулось с широким распространением пандемии коронавируса, что впоследствии привело к принятию соответствующих мер в виде самоизоляции для предотвращения усугубления ситуации. В такой обстановке спортсмены оказались вне своей

привычной деятельности и круга общения. Всё это оказало существенное воздействие на их психическое и физическое состояние. Образовательные учреждения вынуждены были адаптировать имеющиеся ресурсы для оптимизации условий, которые бы способствовали сохранению тренированности и стабилизации психического состояния [1, с. 37].

Введение самоизоляции как меры предотвращения распространения коронавируса способствовало тому, что спортсмены были вынуждены перестраивать свой обычный образ жизни на новые условия. Самоизоляция не позволяла спортсменам следовать своему обычному режиму тренировок и соревнований. Во время самоизоляции были прекращены организованные тренировки и соревнования, прекратилась коммуникация «тренер- спортсмен», не было привычного режима занятий и подходящих условий.

Ученые подчеркивают, что самоизоляция оказала существенное воздействие на психическое и физическое состояние человека. Как правило в данный период люди испытывали следующие негативные чувства и эмоции: стресс, постоянное раздражение, гнев, отдельные симптомы депрессии, тревожности, неуверенность в себе. Среди физиологических негативных эффектов можно обозначить существенное снижение адаптации организма к нагрузке, падение показателей физических качеств. Все это обуславливает актуальность психологической работы по формированию осознанности деятельности в рамках дистанционных тренировок [2, с. 230].

Как было установлено в ходе нашего исследования, основными причинами, которые не позволяли заниматься физическими упражнениями, были отсутствие времени из-за плотного учебного графика, отсутствие необходимого оборудования и неспособности самостоятельно подобрать упражнения.

Помимо этого, можно обозначить, что в условиях самоизоляции существенно снижается мотивация, желание заниматься спортом. Таким образом, дистанционное обучение существенным образом оказало влияние на уровень физической активности спортсменов. Дистанционные занятия не

способны в полной мере реализовать комплекс спортивно воспитательных упражнений. Дистанционный формат образования подразумевает длительное пребывание в сидячем положении, что негативно воздействует на опорно-двигательный аппарат, мышцы и суставы человека, отрицательно отражается на органах зрения.

Для формирования осознанности спортивной деятельности в условиях самоизоляции требуется действенная программа, позволяющая усовершенствовать систему дистанционных тренировок [3, с. 83].

Для целей исполнения принципа непрерывности тренировочного процесса в Российской Федерации, спортивная подготовка спортсменов была перенесена с очного тренировочного процесса на дистанционный формат тренировочных занятий в домашних условиях. Для реализации данной программы был предусмотрен следующий алгоритм организации тренировочного процесса в домашних условиях:

1. Тренер проводит анализ программы спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине) и годового плана-графика тренировочного процесса по виду спорта (спортивной дисциплине). При необходимости проводит коррекцию содержания программы для перераспределения видов подготовки и объемов тренировочной нагрузки в целях обеспечения возможности спортсменам продолжать тренировочные занятия в домашних условиях.

2. Тренер разрабатывает для каждого тренировочного занятия конспект в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса и программы спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине).

3. С учетом действующего, утвержденного спортивной секции или школе расписания тренировочных занятий, накануне (вечером) или в день проведения тренировки (утром), тренер высылает спортсменам (родителям спортсменов) своей группы конспект тренировочного занятия по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи.

4. Спортсмен, получивший конспект тренировочного занятия, самостоятельно или под присмотром родителя (дети от 6 до 14 лет) выполняет физические упражнения, указанные в конспекте, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в конспекте, а также учебно-методические рекомендации тренера и правила техники безопасности.

5. По завершении тренировки в домашних условиях спортсмен (родители спортсменов) сообщают тренеру по телефону или электронной почте о выполненном тренировочном занятии. Тренер делает соответствующую отметку о посещении спортсмена тренировки в журнале.

Для поддержания мотивации спортсменов, требуется так же дополнительные методы. Так, в качестве действенного метода психокоррекции можно рассматривать систему ежедневного визуального расписания, которая включает в себя следующие элементы: установление времени пробуждения, приёма пищи, выполнения учебных и тренировочных занятий с аутотренингом, время для отдыха, подготовка ко сну. В данную систему родители могут вносить свои изменения в соответствии с распорядком дня воспитанника. Кроме этого спортсмены должны самостоятельно вести дневник саморегуляции, предоставляя в нем ежедневные оценки своей спортивной деятельности. Данные наблюдения необходимо ввести систематически и ежедневно. В конце недели родители должны предоставить все отчёты по визуальному расписанию и дневникам саморегуляции тренеру, что может рассматриваться в качестве эффективного контроля деятельности спортсменов в условиях самоизоляции [4, с. 195].

Таким образом, самоизоляция оказала существенное воздействие на жизни и образе жизни спортсменов. Все тренировки были переведены в дистанционный режим, а основная ответственность по совершенствованию программы физического воспитания и развития спортсменов в такой обстановке, возлагалась на тренеров.

### **Библиографический список:**

1. Барчуков И.С. Правовое регулирование в сфере физической культуры и спорта // Государство и право. Юридические науки. – 2016. – № 13. – С. 37-42.
2. Балвочюс М. Проблемы занятий физической культурой в условиях самоизоляции // Молодой ученый. – 2020. – № 21 (311). – С. 230-232.
3. Кочетова С.В., Прянишникова Д.Н. Физическая культура в жизни студента // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – № 4–1. – С. 83–85.
4. Милько М.М., Гуремина Н.В. Исследование физической активности студентов в условиях дистанционного обучения и самоизоляции // Современные наукоемкие технологии. – 2020. – № 5. – С. 195-200.