

Гаврюшкин Артем Николаевич, старший преподаватель, Восточно -

Сибирский институт МВД России,

Кутимский Андрей Михайлович, старший преподаватель, Восточно -

Сибирский институт МВД России

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ПЕРИОД ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБСТАНОВКИ В РОССИИ

Аннотация: коронавирусная вспышка естественным образом повлияла на наш организм, а самое главное – на наше здоровье. Человек столкнулся с немало значительным количеством проблем, которые решались в условиях вынужденного ограничения физической культуры. Отсутствие физических нагрузок на молодой растущий организм, вследствие чего ослабилась иммунная система, снизилась сопротивляемость организма, ухудшилось психологическое и физическое состояние человека. В статье освещены причины, связанные с необходимостью использования физкультурно-оздоровительных технологий в физической подготовке. В статье также изучается эффективность инновационных оздоровительных технологий в процессе физической культуры.

Ключевые слова: спорт, дистанционное обучение, физическая активность, COVID-19, оздоровительная физическая культура, технология, здоровье.

Abstract: The coronavirus outbreak has naturally affected our body, and most importantly, our health. A person faced quite a significant number of problems that were solved in conditions of forced restriction of physical culture. Lack of physical exertion on a young growing organism, as a result of which the immune system weakened, the body's resistance decreased, the psychological and physical condition

of a person worsened. The article highlights the reasons associated with the need to use physical culture and wellness technologies in physical training. The article also studies the effectiveness of innovative wellness technologies in the process of physical culture.

Keywords: sport, distance learning, physical activity, COVID-19, health-improving physical culture, technology, health.

Пандемия COVID-19 оказала существенное влияние на политическое и экономическое благополучие нашей страны, а также на образование, науку, здравоохранение. Ковид наложил отпечаток на все сферы жизни — в том числе и на физическую активность. В период коронавирусной вспышки возрастает роль поиска оптимальных средств и методов в сфере физической культуры направленных на укрепление здоровья, усиление иммунитета, повышение работоспособности и улучшение качества жизни [1].

Для сохранения здоровья человека необходимо вести здоровый образ жизни, который предусматривает физическую активность необходимую для функциональной жизнедеятельности организма. Одной из возможностей для укрепления или восстановления здоровья человека является спортивно-оздоровительная культура. Под физической культурой мы понимаем совокупность ценностей, норм и знаний, которые используются для физического развития человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни. Оздоровительная культура - это совокупность знаний и методик, позволяющих обеспечить формирование, укрепление здоровья.

С эпидемиологической обстановкой представленных условий выполнения физической активности становится меньше, поскольку с распространением коронавирусной инфекции был определен ряд ограничительных мер, сказавшиеся больше всего на занятии физической активности. Кратко говоря, введение режима самоизоляции ограничивает занятия двигательной активностью в общественных местах — спортивных

площадках, улицах, скверах, а это означает, что единственное место, где разрешено развиваться физически – это место проживания человека. К физкультурно-оздоровительным системам, учитывая принятые ограничительные меры, можно отнести: атлетическая гимнастика, фитнес, аэробика, дыхательная гимнастика, йога, ритмическая гимнастика и т.д. [2].

При выполнении подобных упражнений в жилищных условиях, в первую очередь, организация пространства для выполнения упражнений и инвентарь должны соответствовать технике безопасности. Так как самоизоляция подразумевает под собой ряд ограничений, то выполнение упражнений с оборудованием снижается до минимального.

При выполнении упражнений из системы физическо-оздоровительной культуры дома, следует не забывать о правилах техники безопасности. Правила техники безопасности направлены на минимизацию получения травм во время занятия.

Во время проведения занятий по физической активности необходимо исключить возможность:

- а) травм при падении на неровной поверхности;
- б) травм при нахождении на небезопасном расстоянии от мебели, бытовых приборов и т.п.;
- в) травм вследствие плохой разминки;
- г) травм при столкновении в ходе выполнения гимнастических упражнений;
- д) травм в ходе несоблюдения правил проведения подвижных игр в домашних условиях [3].

Для минимизации опасности при двигательной активности человека в домашних условиях необходима достаточная оснащённость помещения, хорошо проветриваемая и площадь должна быть не менее трех метров в радиусе.

Возникает вопрос, как самостоятельно выполнять упражнения из системы спортивно-оздоровительной культуры? В информационно-

образовательной среде можно найти комплексы упражнений с использованием дистанционных технологий. В интернете также можно приобрести индивидуально-сформированные онлайн-тренировки грамотно подобранные для организма человека. Благодаря коронавирусной вспышки занятия данного формата стали более распространенным способом организации спортивной активности. Несомненными преимуществами подобных тренировок является экономия денежных средств, времени, так как не нужно тратить время на сборы и на дорогу, а также что может быть комфортнее домашней обстановки.

Необходимо соблюдать определенные правила при занятии физическо-оздоровительными упражнениями таким, как:

1) Оптимальное количество занятий в неделю не более 3-х раз длительностью 30 минут, выполняя при этом умеренную нагрузку на организм.

2) Продолжительность физической нагрузки не желательно увеличивать с каждым разом, стараться поддерживать ее путем занятия спортом в обычном режиме.

3) Заниматься спортом требуется в хорошо проветриваемом помещении.

4) Следует соблюдать диету и здоровый сон для того, чтобы не привести к нарушению иммунной системы.

5) Также для эффективности занятий в условиях самоизоляции является поддержание положительного психологического настроения [4].

Упражнения из системы спортивно-оздоровительной культуры обеспечат: повышение функциональных возможностей организма и психики человека; профилактику заболеваний; оптимизацию двигательной активности; снижение утомляемости; индивидуализацию оздоровительно направленных тренировочных нагрузок; использование физических упражнений в борьбе с вредными привычками; повышение работоспособности и улучшение качества жизни [5].

В 2019 году всемирная пандемия новой коронавирусной инфекции COVID-19 охватила весь мир, оказала значительное воздействие на все сферы

жизни. И спорт не исключение. Таким образом, в условиях перехода на удаленный режим грамотно и правильно подобранный комплекс упражнений по спортивно-оздоровительной культуре с учетом индивидуальных физических нагрузок смогут обеспечить для человека полноценный двигательный режим и сохранить физическое здоровье. Для того, чтобы не допустить распространение вируса при выполнении упражнений из системы спортивно-оздоровительной культуры в домашних условиях необходимо соблюдать меры безопасности, такие как: мытье рук с мылом в течение трех минут либо проводить дезинфекцию рук антисептиком в течение 30 секунд после посещения улиц, магазинов и общественных мест, проветривание помещения каждые два часа, проведение влажной уборки в комнате.

Таким образом, занятия физической культурой во время пандемии не может сказать негативное влияние на организм человека, его иммунитет и способствует повышению работоспособности человеческого организма. Поскольку крепкая иммунная система позволяет организму лучше справиться с вирусом и перенести болезнь с маловыраженными симптомами.

Библиографический список:

1. Бабичева, И. В. Физкультурно-оздоровительные технологии на занятиях по физическому воспитанию / И. В. Бабичева. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2014. — № 18 (77). — С. 65-67.
2. Касатова Л.В., Закирова Н.М., Марахтанова В.И. Современные оздоровительные системы физической культуры: Учебно- методическое пособие/ Л.В. Касатова, Н.М. Закирова, В.И. Марахтанова – Казань: Казанский университет, 2015. – 35с.
3. Гайдамак В. В. Методические рекомендации по организации дистанционного обучения предмету «физическая культура». Москва, 2020 г. – 46с.
4. Поляков, П. В. Правила и варианты занятий спортом в условиях карантина / П. В. Поляков, А. С. Машичев. — Текст: непосредственный //

Молодой ученый. — 2020. — № 21 (311). — 242с.

5. Хуббиева Ш.З., Намозовой С.Ш., Незнамовой Т.Л. Оздоровительные программы по физической культуре и спорту: учебное пособие/ под ред. Ш.З. Хуббиева, С.Ш. Намозовой, Т.Л. Незнамовой. – СПб: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2014. – 6с.