

ПРОБЛЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ И ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Евгений Иванович Теплухин

Сибирский государственный университет геосистем и технологий, 630108, Россия, г. Новосибирск, ул. Плахотного, 10, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, тел. (913)480-19-72, e-mail: tepluxin73@mail.ru

Анастасия Сергеевна Логинова

Сибирский государственный университет геосистем и технологий, 630108, Россия, г. Новосибирск, ул. Плахотного, 10, обучающийся, тел. (960)951-46-76, e-mail: anasney@mail.ru

В статье рассматривается проблема пандемии и её участие в физическом воспитании обучающихся, показан и доказан прогресс физического воспитания обучающихся, занимающихся спортом на постоянной основе и выявлены положительные стороны от занятия спортом.

Ключевые слова: обучающиеся, спорт, физическая подготовка, упражнения, пандемия, карантин, дистанционное обучение, дыхательные упражнения

THE PROBLEM OF PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS DURING THE PANDEMIC AND DISTANCE LEARNING

Evgeny I. Teplukhin

Siberian State University of Geosystems and Technologies, 10, Plakhotnogo St., Novosibirsk, 630108, Russia, Ph.D., Associate Professor, Department of Physical Education, phone: (913)480-19-72, e-mail: teplyhin@mail.ru

Anastasia S. Loginova

Siberian State University of Geosystems and Technologies, 10, Plakhotnogo St., Novosibirsk, 630108, student, phone: (960)951-46-76, e-mail: anasney@mail.ru

This article examines the problem of the pandemic and its participation in the physical education of students, shows and proves the progress of physical education of students who are engaged in sports on a regular basis and identifies the positive aspects of sports.

Keywords: students, sports, physical training, exercises, pandemic, quarantine, distance learning, breathing exercises

Введение

Актуальность данной темы заключается в том, что в условиях современной жизни в связи с пандемией, вызванной коронавирусной инфекцией, поставившей под угрозу всё человечество не только в плане здоровья, но и образа жизни всех возрастных категорий людей, стали резко ухудшаться и физические навыки, данные человека. Малоподвижность в условиях дистанционного обучения, работы и домашнего карантина, а соответственно отсутствие физической активности

увеличивают риск ухудшения иммунной системы и способствует ухудшению физических качеств молодого поколения, в том числе и обучающихся.

Цель исследования: проанализировать посредством опроса: как много человек занимались спортом в домашних условиях, а также отобрать группы обучающихся для проведения эксперимента. Разработать рекомендации по улучшению физической подготовки после домашнего карантина.

Задачи исследования:

- вовлечение обучающихся в регулярное улучшение физических качеств;
- проведение опроса среди обучающихся по тематике «домашнего спорта»;
- разработка методики занятия спорта дома;
- набор группы обучающихся для анализа физических качеств в качестве доказательства нашего исследования.

Методы и материалы

По данным ВОЗ на заболеваемость коронавирусной инфекцией огромное влияние имеет снижение ежедневной физической активности, в нашем случае обучающихся. Во время дистанционного обучения 85-90% обучающихся ничем не занимали себя дома в физическом плане, что приводит к увеличению риска заболеваемости, потому что ежедневные физические упражнения могут помочь бороться с болезнями, повышая эффективность иммунной системы.

Многие обучающиеся восприняли дистанционное обучение и домашнюю самоизоляцию как каникулы, не занимались своими физическими данными по их улучшению, мало двигались, снизили физическую активность до минимума.

Современные практические рекомендации предполагают соблюдение социальной дистанции и гигиены, и, по нашему мнению, сюда нужно включить физические упражнения. Нарушение режима физической активности и физических упражнений, могут повысить восприимчивость к инфекции и, безусловно увеличить тяжесть некоторых сопутствующих заболеваний. Физическая активность имеет решающее значение для здоровья сердечно-сосудистой системы и считается необходимой во время пандемии.

Именно поэтому физическая подготовка обучающихся необходима в их жизни. Как для поддержания необходимого уровня физических качеств, так и для улучшения иммунной системы.

Нами был проведен социологический опрос и эксперимент среди трёх групп обучающихся. В социологическом опросе приняли участие по 50 респондентов в каждой группе.

Группа А: обучающиеся, которые занимались регулярно спортом до дистанционного обучения.

Группа Б: обучающиеся, которые занимались регулярно спортом до дистанционного обучения и во время карантина.

Группа В: обучающиеся, которые не занимались регулярно спортом вообще.

На вопрос: "Как изменялось ваше самочувствие во время пандемии?";

результаты были такие: Группа А – 40 % из 100 % почувствовали ухудшение самочувствия; Группа Б – 10 % из 100 % почувствовали ухудшение; Группа В – 80 % из 100 % почувствовали сильное изменение, а также болели.

Методы и материалы

В результате этого исследования сделан вывод, что обучающиеся, занимающиеся регулярно спортом и поддерживающие физическую активность были менее подвержены болезням и ухудшению здоровья.

При ответе на вопрос: “Сколько раз вы заболели во время пандемии?” при вариантах: а) 1 и менее раз; б) 2-3 раза; в) 5 раз и более

Группа А: а) 55 % б) 35 % в) 10 %;

Группа Б: а) 80 % б) 13 % в) 7 %;

Группа В: а) 5 % б) 35 % в) 60 %.

По ответам на этот вопрос можно сделать вывод, что систематические занятия спортом укрепляют иммунную систему, благотворно воздействуют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, являются эффективным средством профилактики заболеваний.

На вопрос “Какие рекомендации помогли вам во время пандемии?” были получены следующие ответы:

Группа А: а) занятие спортом до пандемии – 50 %; б) соблюдение гигиены – 35% в) соблюдение масочного режима 15 %.

Группа Б: а) регулярное занятие спортом 90 %; б) соблюдение гигиены – 10 %.

Группа В: а) соблюдение гигиены 43 %; б) соблюдение масочного режима 40 %; в) соблюдение социальной дистанции – 17 %.

Обсуждение

Из выше сделанного нами исследования можно сделать вывод, что занятия физической культурой до и во время пандемии, как считают сами обучающиеся поспособствовали для предупреждения заболеваемости и выработке иммунитета.

Заключение

На основе исследования мы разработали краткую методику занятия спортом для обучающихся в период самоизоляции, которая доступна каждому в любом месте и в любое время.

Комплекс рекомендаций:

- выполнять ежедневно простейшие физические упражнения в домашних условиях (отжимания, приседания и т.п.);

- приобрести минимальный набор спортивного инвентаря (гантели, скакалка и т.п.);

- ежедневно уделять 10–15 минут дыхательным упражнениям;

- минимизировать пассивный образ жизни, а именно длительное нахождение за компьютером и лёжа на кровати. Больше двигаться, бегать, и даже просто ходить, избегая общественный транспорт.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Амосов, В. Н. Удар пандемии. – М.: Вектор, 2020 – 244 с.
2. Гитт, В. Д. Здоровый образ жизни. – М.:Единение, 2018. – 354 с.
3. Ченцов В. Вся правда о занятии спортом. – М.: Питер, 2019.
4. Бальсевич В.К. Что нужно знать о движениях человека (лекция профессора В.К. Бальсевича) // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – № 2. – С. 46-50.

© *Е. И. Теплухин, А. С. Логинова, 2021*