

физического развития организма в целом, на основании комплекса проведенных диагностик.

*Библиографический список:*

1. Мехдиева, К. Р. Функциональное тестирование профессиональных спортсменов: специфическое или универсальное / К.Р. Мехдиева, А.В. Захарова. Текст: электронный // Наука и образование: Человек. Спорт. Медицина, 2019. С. 22. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/funktsionalnoe-testirovanie-professionalnyh-sportsmenov-spetsificheskoe-ili-universalnoe>.

2. Серова, Л. К. Этапы спортивного отбора / Л.К. Серова, Д. Р. Худайназарова. Текст: электронный // Наука и образование: Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2017. С. 184. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/etapy-sportivnogo-otbora>.

3. Шевко, Н. Б. Комплексное тестирование функциональной готовности спортсменов / Н.Б. Шевко. Текст: электронный // Наука и образование: Проблемы здоровья и экологии, 2018. С. 116. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/istoriya-vozniknoveniya-i-razvitiya-testirovaniya>.

Мушина А.А., Веденина О.А.

*Российский государственный профессионально–  
педагогический университет  
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

## РОЛЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ

*Аннотация.* Во все времена у всех народов мира непреходящей ценностью человечества и общества являлось и является здоровье. Еще в древности оно понималось врачами и философами как главное условие свободной деятельности человека, его совершенства. В связи с этим в статье рассматриваются вопросы сохранения здоровья в условиях ограничительных мероприятий в период пандемии.

*Ключевые слова:* здоровье, локдаун, здоровый образ жизни, физическая активность, самостоятельные занятия.

Здоровье – это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, которая занимает верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей [1].

В период локдауна, когда все обязаны соблюдать меры безопасности с ограничениями на передвижение, студенты условно «заперты» дома. Монотонное посещение онлайн-лекций и выполнение заданий без должной организации времени выматывает. В таких условиях подвержено негативному влиянию ментальное здоровье студента, а также страдает и физическое здоровье. Сидячий образ жизни, неправильное питание на фоне стресса, продолжительное время перед монитором сильно влияют на физическое состояние организма.

По данным ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения) здоровье человека зависит от:

- образа жизни – на 49-53%;
- генетических факторов – на 18-22%;
- внешних факторов воздействия – на 17-20%;
- медицинского уровня обслуживания – на 8-10% [1].

Таким образом, в структуре причин, влияющих на здоровье человека, определяющим является образ жизни, и именно от него зависит состояние здоровья человека. Если придерживаться правил здорового образа жизни, то ровно наполовину можно сократить риск возникновения нарушений в состоянии здоровья.

Локдаун (lockdown – от английского «lock» – «запирать» или «закрывать», «down» – усилительная частица) – режим ограничения в свободе передвижения граждан, работе различных учреждений, который

вводится государством во время стихийных бедствий, эпидемий, массовых беспорядков и т. п. [2].

Здоровый образ жизни – это единство всех форм и способов жизнедеятельности личности, ее условий и факторов, способствующих сохранению и укреплению здоровья [1].

Следовательно, студентам в этот период нужно уделять особое внимание своей физической активности, не ограничиваясь бытовыми задачами. Составление самостоятельных занятий стоит начать с определения цели, учета индивидуальных особенностей организма и определить средства физической активности. План занятия можно составить, не прибегая к помощи специалистов (конечно, если не имеются медицинские противопоказания). На платформах YouTube, Instagram и просто в сети Интернет достаточно различных программ тренировок, а также можно использовать мобильные приложения.

В ежедневную рутину стоит включить утреннюю гигиеническую гимнастику, способствующую оптимизации функций организма после сна, физкультминутки в периоде между учебными занятиями, физкультпаузы в течение дня (прогулка, уборка, тренировка и пр.). Применяя данные методы, можно снять напряжение с глаз, мышц шеи и спины, а главное улучшить усвоение материала.

Состояние здоровья отражается на всех сферах жизни людей. Полнота и интенсивность многообразных проявлений жизни человека непосредственно зависит от уровня здоровья, его «качественных» характеристик, которые в значительной мере определяют образ и стиль жизни человека: уровень социальной, экономической и трудовой активности, степень миграционной подвижности людей, приобщение их к современным достижениям культуры, науки, искусства, техники и технологии, характер и способы проведения досуга и отдыха. В то же время, здесь проявляется и обратная зависимость: стиль жизни человека,

степень и характер его активности в быту, особенно в трудовой деятельности, во многом определяют состояние его здоровья.

Здоровый образ жизни обладает широким позитивным спектром воздействия на различные стороны проявлений организма и личности человека. В поведении это проявляется в большей жизненной энергии, собранности, хорошей коммуникабельности, ощущении своей физической и психоэмоциональной привлекательности, оптимистическом настрое, умении обеспечить свой полноценный и приятный отдых, целостную культуру жизнедеятельности. В психологическом аспекте достоинства здорового образа жизни обнаруживаются в психическом здоровье, хорошем самочувствии, в нервно-психической устойчивости, способности успешно переносить последствия психических стрессов, в хорошо выраженной волевой организации (самообладании, целеустремленности, настойчивости в достижении поставленной цели, решительности), уверенности в своих силах, меньшей подверженности депрессии, ипохондрии, мнительности.

Все вышеперечисленное необходимо студентам не только во время очного обучения, но и на самоизоляции, поэтому занятия физической культурой и не менее важные аспекты здорового образа жизни необходимо соблюдать в столь эмоционально тяжелое время.

*Библиографический список:*

1. Кабышева, М.И. Здоровый образ жизни студента: методические рекомендации / М. И. Кабышева. Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2005. 42 с. // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/50081.html> (дата обращения: 11.11.2021). Текст: электронный.

2. Кузьминов, Я. Вирусная революция: как пандемия изменит наш мир / Я. Кузьминов // РБК: [сайт]. URL: <https://www.rbc.ru/opinions/society/27/03/2020/5e7cd7799a79471ed230b774> (дата обращения: 15.11.2021). Текст: электронный.