

Библиографический список:

1. Борилкевич, В.Е. Об идентификации понятия "фитнесс" / В.Е. Борилкевич // Теория и практика физ. культуры. 2003. № 2. С. 45-46. Текст: непосредственный.
2. Комлева, С.В. Предпринимательство в физкультурно-оздоровительной сфере: учебное пособие / С.В. Комлева. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2019. 57 с. Текст: электронный.
3. Менхин, Ю.В. Актуальные проблемы развития фитнеса в России: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. / Ю.В. Менхин, 2019. 260с. Текст: непосредственный.

УДК 378.17

Пермяков О.М.

Permyakov O. M.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург*

*Russian state vocational pedagogical university,
Ekaterinburg Oleg_magic@mail.ru*

ПРОБЛЕМА СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ

THE PROBLEM OF PRESERVING THE HEALTH OF STUDENTS
IN SELF-ISOLATION

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема сохранения здоровья обучающихся в условиях самоизоляции. Представлены данные о положительном влиянии двигательной активности на здоровье, а также повышение работоспособности обучающихся.

Abstract. This article deals with the problem of preserving the health of students in conditions of self-isolation. Data on the positive impact of motor activity on health, as well as improving the performance of students, are presented.

Ключевые слова: двигательная активность, здоровье, самоизоляция, обучающиеся.

Keywords: motor activity, health, self-isolation, students.

В настоящее время весь мир столкнулся с серьезной эпидемиологической ситуацией, которая изменила прежний ход жизни

общества, затронула все сферы жизнедеятельности человека. Люди вынуждены приспосабливаться к новой реальности в условиях стремительно меняющейся ситуации в мире. Пандемия COVID-19 вынуждает людей изолироваться от общества, чтобы предотвратить распространение вируса и сохранить свое здоровье. В условиях самоизоляции людям приходится больше времени проводить дома, ограничивая двигательную активность. Разумеется, в дальнейшем, это может серьезно сказаться на общем состоянии здоровья и нести негативные последствия.

На сегодняшний день обучение студентов проходит в дистанционном формате. Теоретические и практические занятия в высших учебных заведениях реализовываются в онлайн-режиме. Проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся является актуальной, в особенности это касается физического здоровья. Но, несмотря на то, что меры самоизоляции являются обязательными, нашему организму необходима физическая нагрузка. Физические упражнения укрепляют нашу иммунную систему, которая необходима для борьбы с различными видами инфекций.

При длительном отсутствии движений, в организме человека происходит ряд негативных изменений, таких как:

- атрофия мышечных тканей;
- ухудшение работы всех органов и систем;
- возникновение варикоза;
- развитие сердечно-сосудистых заболеваний;
- заболевания опорно-двигательного аппарата;
- психические расстройства.

При малоподвижном образе жизни ухудшается зрение, снижается работоспособность всего организма, нарушается координация движений, снижается внимание, появляются нарушения осанки.

Для того чтобы сохранить и укрепить здоровье обучающихся в условиях самоизоляции, необходимо выполнять оптимальную двигательную активность, которая позволит повысить уровень физической и умственной работоспособности [1, с. 30].

Всестороннее физическое развитие и физическая подготовленность, являющиеся элементами физического совершенства человека, обеспечивают возможность приспособления к окружающим условиям, высокую работоспособность и нормальное протекание

жизненно важных функций в любом возрасте. Стремление к физическому совершенству не только желательно, но и необходимо современному человеку.

Оптимальная двигательная активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни, оказывающей влияние практически на все стороны жизнедеятельности человека.

В связи с большим эмоциональным и трудовым напряжением и загруженностью, а также ограничением в движении, в жизни многих людей создаются неблагоприятные условия для поддержания двигательной активности, что порождает трудности в осуществлении физической нагрузки в новых условиях. Но охрана и поддержание собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого человека, поэтому к выполнению физических упражнений стоит относиться с большой ответственностью и не пренебрегать ими даже в условиях самоизоляции [3, с. 171].

По рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в период самоизоляции необходимо максимально сократить время, проводимое в пассивном состоянии [2].

Для того чтобы предотвратить появление различных заболеваний, обучающимся необходимо в течение дня выполнять физические упражнения, направленные на поддержание оптимального уровня двигательной активности, сохранение концентрации внимания, предупреждение и снятие умственного утомления.

Также стоит обратить внимание на рекомендации ВОЗ по проведению домашних тренировок. Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно стоит учитывать состояние своего здоровья и оценивать физическую подготовленность. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому объем и интенсивность следует повышать постепенно, контролируя реакцию организма на них.

Занятия физическими упражнениями являются сильным средством изменения физического и психического состояния человека. Правильно организованные занятия укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают работоспособность и совершенствуют функциональные системы организма человека. Двигательная активность оказывает оздоровительный эффект, что является чрезвычайно важным,

так как на сегодняшний день число людей с различными заболеваниями постоянно растёт.

Таким образом, двигательная активность первостепенной задачей, которой является сохранение и укрепление здоровья обучающихся, должна быть неотъемлемой частью жизни, тем более в условиях самоизоляции.

Библиографический список:

1. Горелов, А. А. О роли двигательной активности студентов гуманитарных вузов и способах ее повышения // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 1 (47). – С. 28-33.

2. О рекомендациях ВОЗ как оставаться физически активным во время карантина или самоизоляции в связи с COVID-19. [Электронный ресурс] // Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. Режим доступа:

https://www.rosпотребнадзор.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=14117 (дата обращения 07.04.2021). Текст: электронный.

3. Пермяков, О.М. Физическая активность как фактор повышения уровня здоровья обучающихся // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Уфа: Изд-во Башкирский государственный университет, 2020. С. 170-172.

УДК 378.18

Полищук С.С., Феоктистова М.В.

Polischyuck S.S., Feoktistova M.V.

Иркутский государственный университет путей сообщения,

Иркутск, Россия

Irkutsk State Transport University,

Irkutsk, Russia

kaf-tipmsm@yandex.ru

ОПЫТ ОРГАНИЗАЦИИ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ИРГУПС В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

EXPERIENCE IN ORGANIZING ENVIRONMENTAL ACTIVITIES IN IRGUPS DURING THE PANDEMIC

Аннотация. Представлен опыт организации экологической деятельности эко-отрядом «КПСС» ИрГУПС в период пандемии в 2020 г. Эко-активисты эко-отряда в непростой год приняли участие в 50 различных эко активностях, из них в 15 эко-акциях на территории