

**Самостоятельные занятия по физической культуре как средство профилактики переутомления студентов при дистанционном обучении**

Физическая культура является неотъемлемой частью нашей жизни. Человеку необходимо развивать свои физические способности. В связи с дистанционным образованием учащиеся ведут малоподвижный образ жизни. Все время находятся дома за компьютером, либо телевизором, что приводит к увеличению напряжения зрительного аппарата, и к дефициту мышечной деятельности. Недостаточная двигательная активность учащихся неблагоприятно сказывается на состоянии здоровья.

Целью данной работы является изучение форм и методик самостоятельных занятий по физической культуре при дистанционном образовании. Изучая многочисленные литературные источники, мы убедились, что большинство ученых свидетельствуют о том, что работоспособность студентов с каждым годом снижается. Главным фактором понижения работоспособности является нехватка физической активности. Умственные нагрузки, малоподвижный образ жизни, неправильное питание, приводит к тому, что у большинства нарушается обмен веществ, а это приводит к избыточности веса, повышению давления, проблемы с сердечно-сосудистой системой и связочно-суставным аппаратом, ухудшается зрение, что приводит к уменьшению сопротивляемости организма к различным заболеваниям и понижению иммунитета [2].

В научных статьях медицинских специалистов ОКБ Ханты-Мансийска о действии гиподинамии на здоровье, говорится о том, что малоподвижный образ жизни порождает нарушения работы организма. «Снижение тонуса стенок сосудов приводит к их дряблости, сосуды легко повреждаются. Наиболее повреждены таким изменениям вены. Возникают отеки, тяжести в конечностях - признаки нарушения венозного оттока. Следствием этого является варикозная

болезнь» – считает сосудистый хирург А. Папинен. Узнав о различных заболеваниях, возникает необходимость в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, что приводит к увеличению работоспособности организма и ускорение процесса физического совершенствования. Основной частью обучения физической культуры является система знаний по проведению занятий. Без знания методики занятий физическими упражнениями, эффекта от выполнения проделанной работы не будет. Неправильное выполнение упражнений приводит к потере энергии или даже к более серьезным последствиям, травме [1].

Определенные виды спорта, связанные с двигательной деятельностью, способствуют поддержанию и укреплению здоровья, развитию определенных органов. Например, конькобежный спорт влияет на развитие грудной клетки, мышц бедер и т.д., а хоккей активно способствует оздоровлению и закаливанию организма, благоприятно сказывается на деятельности органов дыхания.

Конкретные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся. Выделяют несколько форм самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренняя гигиеническая гимнастика; упражнения в течение дня; самостоятельные тренировочные занятия [3].

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в утренние часы после пробуждения от сна. К комплексу утренней гигиенической гимнастике можно отнести упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхание. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, на выносливость. К таким упражнениям относится – длительный бег. Физическую нагрузку на организм повышать постепенно. К окончанию выполнения комплекса упражнений нагрузку необходимо снижать для того, чтобы организм приходил в спокойное состояние.

Правильное выполнение гигиенической гимнастики приводит к улучшению кровообращения, укреплению сердечно-сосудистой, нервной и

дыхательной системы. Во время выполнения комплекса упражнений большое значение придается правильному выполнению дыхания. Во время выполнения упражнений рекомендуется сочетать вдох и выдох с движениями.

В комплекс занятий в течение дня относятся: вводная гимнастика, физкультурные пауза и пятиминутки. Для более быстрого включения в работу применяется вводная гимнастика. Комплекс состоит из 8-9 упражнений и должен разносторонне влиять на мышечную систему и умеренно активизировать сердечную деятельность; не утомлять; состоять из знакомых упражнений; вызывать эмоциональный подъем. Комплекс меняется 1 раз в месяц.

Занятия студентов связаны с длительным пребыванием за столом в сидячем положении. Для снятия утомления применяют физкультурную паузу и физкультминутку, которые содействуют выпрямлению позвоночника, активизируют кратковременный отдых. После 2-2,5 часов работы мы начинаем ощущать усталость. В это время необходима пауза в работе. Следует выполнять комплекс упражнений, снижающих утомление и восстанавливающий работоспособность всех органов и систем. Упражнения выполняются в течение 5 мин.

В заключении хочется порекомендовать физические упражнения проводить в хорошо проветренных помещениях. Очень полезно выполнять упражнения на открытом воздухе. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е способствовать развитию всего множества физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма. Как сказал Аристотель: «Движение - это пища для клеток человеческого организма». Недостаток пищи приводит к печальным последствиям. Приобщение студентов к физической культуре является важным слагаемым в формировании здорового образа жизни.

#### *Список литературы*

1. Беглов Б.В., Методические рекомендации по реализации программы учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных

организациях в условиях использования электронного обучения и дистанционных образовательных технологий / Б.В. Беглов, И.В. Новикова. Саратов : ГАУ ДПО «СОИРО», 2020. 19 с

2. Бальсевич, В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. 2009. № 1. С. 22-26

3. Бальсевич В.К. Здоровьесберегающая функция образования в Российской Федерации / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. № 5. С. 2-6.

**Кузнецова А.В.**

Уральский государственный университет путей сообщения,  
г. Екатеринбург

### **Повышение двигательной активности студентов в период пандемии COVID-19**

31 декабря 2019 года власти Китая проинформировали Всемирную организацию здравоохранения (ВОЗ) о вспышке неизвестной пневмонии в городе Ухань, провинция Хубэй. 11 марта 2020 года ВОЗ признала вспышку коронавируса пандемией – распространение заболевания в мировых масштабах.

Ограничения, введенные в связи с распространением коронавирусной инфекции, отразились на социальной, политической, экономической и культурной сферах жизни. Из-за пандемии COVID-19 большинство людей были вынуждены оставаться дома и вести сидячий образ жизни. Сейчас, после смягчения предпринятых год назад мер по снижению социальных контактов многие предприятия и организации все так же находятся в режиме удаленной работы, а образование в некоторых школах, колледжах и вузах имеет формат дистанционного обучения.

В таких условиях достаточно сложно поддерживать нормальный уровень двигательной активности, которая является важным фактором, влияющим на здоровье человека, как основное условие и залог полноценной жизни. Низкая