

практической конференции, посвященной 80-летию со дня рождения доктора экономических наук, профессора А. Л. Пустуева. 2019. С. 64-68.;

2. Колесова, И. С. Мировоззренческий подход к преодолению негативных последствий цифровизации и технологической сингулярности // Текст: непосредственный. Новая наука в новом мире: философское, социально-экономическое, культурологическое осмысление. Сборник статей Международной научно-практической конференции. Петрозаводск, 2019, 25 апр. С.24-35

2. Летов, О. В. Человек и «сверхчеловек»: этические аспекты трансгуманизма / О. В. Летов Текст: непосредственный. // Человек. 2009. №1. С. 19-25

3 Фукуяма, Ф. Социальные последствия биотехнологических инноваций /Ф. Фукуяма. Текст: непосредственный // Человек. 2008. №2. С. 80-88

4. Интеллект и информационные технологии: Круглый стол с участием Института РАН и редакции журнала «Человек» Текст: непосредственный // Человек. 2009. №1. С.79-91.

УДК 796

Шахмаев П.М., Ханевская Г.В.
Shahmaev P.M., Khanevskaya G.V.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия
Russian State Vocational Pedagogical University, Yekaterinburg
Hanevskaya48@mail.ru*

РАЦИОНАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ
RATIONAL ORGANIZATION OF PHYSICAL AND HEALTH EDUCATION
ACTIVITIES IN THE CONTEXT OF THE PANDEMIC

Аннотация. В свете происходящих событий, общество стало забывать про пандемию, которая до сих пор не сбавила свои обороты. Физическое здоровье человека и его иммунитет определяют его сопротивляемость к различным вирусам и болезням. И, безусловно, вопрос организации занятий физической культуры в условиях пандемии является одним из самых важных, поэтому организовать и проводить подобные занятия без потери эффективности крайне тяжело.

Abstract. In light of current events, society has become oblivious to the pandemic, which has not yet slowed down. A person's physical health and immunity determine their resistance to different viruses and sicknesses. And, undoubtedly, the question of organizing physical education during a pandemic is one of the most important, as it is very difficult to organize and conduct such lessons without losing effectiveness.

Ключевые слова: физическая культура, иммунитет, занятия, пандемия.

Keywords: physical education, immunity, lessons, pandemic.

В современном обществе спорт стал обязательной составляющей интернациональных отношений. Пандемия COVID-19 – тяжёлая напасть, которая с самого своего появления мешает организации привычной жизнедеятельности, в том числе и в области физической активности. Именно поэтому проблемы, вытекающие из-за ог-

раничений связанных с пандемией, должны решать эксперты со всего мира, в том числе и проблему организации физкультурно-оздоровительной деятельности.

Всплеск пандемии вынудил прекратить реализацию почти всех спортивных состязаний, посеяв панику в обществе, отразившуюся также и на спорте. Теперь организаторам пришлось переносить и проведение Олимпийских игр, и многих чемпионатов, целиком пересматривать их подготовку, учитывая при этом большой риск распространения болезни и методы защиты от нее [1].

Постепенно обществом разрабатывается всё больше новых стратегий и методик для того, чтобы безопасно и с минимальной потерей эффективности организовывать занятия физической культуры в разных учебных заведениях.

Мы считаем, что каждый человек во время карантина и режима самоизоляции должен осознавать, что он остается без какой-либо двигательной активности и участия в спортивных мероприятиях так как в условиях самоизоляции большинство людей осуществляет выход лишь в ситуациях необходимых, например, за продуктами питания или за лекарствами. Соответственно, целыми месяцами вынужденные эпидемией люди сидели дома, что привело к упадку физического здоровья человека. Сидячий образ жизни и низкий уровень двигательной активности в течение долгого времени может оказать крайне негативное воздействие на физическое здоровье, а значит и на уровень жизни в целом. Кроме того, самоизоляция вызывает у многих сильный стресс, что потенциально ставит под угрозу и психическое здоровье. Фактом является то, что занятия физической культурой и спортом являются одним из наилучших способов выработки эндорфина, то есть гормона счастья, что напрямую способствует борьбе с проблемами психического здоровья.

В связи с вышесказанным, полагаем, что необходимо проинформировать общество о пользе и необходимости организации физкультурно-оздоровительной деятельности в это непростое время. Именно в целях информирования многие спортзалы и кружки работают в режиме онлайн: на курсах, часто проводимых бесплатно, преподаватели физической культуры и спорта дистанционно оказывают помощь людям, через демонстрацию техники выполнения упражнений, а также поднимают общую мотивацию и настроение, что благоприятно сказывается на эмоциональном и физическом духе людей. Около двух часов в неделю умеренной самостоятельной физической активности способны поддерживать состояние физического и психического здоровья.

Далее приведены несколько советов и рекомендаций для поддержания физической активности в домашних условиях:

- Короткие активные разминки в течение дня принесут большую пользу. Помимо выше упомянутых двух часов в неделю рекомендуется также заниматься какой-либо физически активной деятельностью на протяжении недели.
- Использование различных онлайн-ресурсов, связанных с физической активностью, может оказать помощь в собственной деятельности. К примеру, полезными ресурсами могут быть выше упомянутые онлайн-курсы, или просто комплексы упражнений, находящиеся в открытом доступе сети Интернет. Но при поиске или эксплуатации, в целях предупреждения травм, необходимо

учитывать уровень нагрузки, для которого предназначены те или иные ресурсы.

- Стандартная ходьба, в том числе и в домашних условиях, также является действенным, распространённым и простым в выполнении методом поддержания физического здоровья. Можно также прибегнуть к таким упражнениям, как бег на месте (и его вариации). По возможности и придерживаясь карантинных ограничений, можно выполнять данные упражнения и на улице.
- Увеличение времени дня, проведённого в положении стоя, и уменьшение времени в положении сидя также является одним из действенных методов избегания ухудшения физического здоровья в условиях самоизоляции
- Изучение различных техник медитации и расслабления потенциально поможет справиться со стрессом и напряжением.

Затрагивая тему физкультурно-оздоровительной деятельности в условиях карантина, следует обсудить возможные способы поддержания физической активности для учеников и студентов различных учебных заведений. Основой всей деятельности, является осознание пользы физической культуры и спорта в целом в условиях самоизоляции, но практика подтверждает, что добросовестное исполнение заданных в рамках занятий физической культуры упражнений – случай далеко не постоянный. Именно поэтому мы считаем, что для наиболее продуктивной и целесообразной реализации занятий физической культуры в условиях карантина следует организовывать онлайн-занятия, подобные проводимым в данный период времени, но таким образом, чтобы участники мероприятия выполняли соответствующие упражнения под наблюдением преподавателя или тренера непосредственно во время занятия. Данный процесс трудно реализуем, т.к. подобное активное включение в процесс требует от каждого участника наличия необходимого оборудования (камеры и микрофоны).

Более реалистичным же в исполнении является вариант, при котором участники мероприятия ведут запись выполнения упражнений на камеры телефонов, которыми владеет в современности большинство, отправляя по завершении мероприятия видеоматериалы непосредственно преподавателю. Но, учитывая, что условия нынешнего карантина не предполагают абсолютную изоляцию, стали возможны и другие способы реализации занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью:

- Персональные или массовые занятия физической культурой и спортом на открытом воздухе, при соблюдении социальной дистанции не менее 1,5 метров.
- Индивидуальные или групповые занятия в специально предназначенных помещениях, то есть различных спортзалах, спортивных комплексах и физкультурно-оздоровительных центрах, с полным соблюдением всех санитарных и ограничительных мер. Помещения обязательно должны периодически обрабатываться и иметь в наличии средства и станции общего пользования для обработки рук, а посетители должны носить маски и соблюдать социальную дистанцию не менее, чем в 1,5 метра.

В текущий период далеко не все организации исполняют необходимые требования для возобновления физкультурно-оздоровительной деятельности. И причиной на то является сложность подготовки и принятия мер, а также принимаемые на организацию риски. Тем не менее, с течением времени в данной области наблюдается

прогресс, и общество приближается к возвращению привычного образа жизни, очному формату занятиями физической культурой, а также комфортному и доступному развитию здоровья.

Библиографический список:

1. Спорт в условиях изоляции. Текст: электронный.
<https://lovefit.ru/blog/sport-v-usloviyakh-samoizolyacii> (дата обращения 12.10.2020)