

двигательной активности, развить выносливость и приобщить к занятиям.

Библиографический список

1. [HTTPS://UROK.1SEPT.RU/ARTICLES/549371](https://urok.1sept.ru/articles/549371) Текст: электронный.
2. Виру, А.А. Аэробные упражнения / А.А. Виру, Т.А. Юримяз, Т.А. Смирнова. М.: Физкультура и спорт, 1988. 142 с. Текст: непосредственный.
3. Капитанова, Е.В. Влияние степ-аэробики и фитбол-гимнастики на развитие координационных способностей у детей 6-7 лет / Е.В. Капитанова, Д.М. Воронин. // Современные здоровьесберегающие технологии. 2016. № 3. С. 59-70. Текст: непосредственный.
4. Сайкина, Е.Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях / Е.Г. Сайкина: монография. СПб, 2008. 64.с. Текст: непосредственный.

Ханевская Г.В.

Российский государственный профессионально-

педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

hanevskaya48@mail.ru

**ФИЗИЧЕСКАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ КУЛЬТУРА И ЕЕ
ДОСТУПНОСТЬ В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ**

Аннотация. В статье раскрыто понятие и принципы оздоровительной физкультуры. Рассмотрены наиболее распространённые методы и приёмы физического воспитания. А также рассматривается польза физической культуры и ее доступность в условиях пандемии.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, доступность, студенты, физическая активность, образование.

В наши дни многие люди пренебрегают спортом, а его доступность в повседневной жизни людей является очень большой проблемой, из-за чего нынешние поколения детей зачастую подвергаются критике со стороны прежних поколений, в чьи года спорт был доступнее чем когда либо, и в целом физическая активность была неотъемлемой частью их жизни.

Основной целью оздоровительной физкультуры принято считать поддержку работоспособности организма, укрепление здоровья и профилактика разного рода заболеваний. Это позволяет задержать наступление старости и болезней, происходящее, гораздо раньше, чем мы считаем возможным для себя. Нет сомнений, что здоровый человек может больше получать от жизни и больше давать другим людям.

Потребность в физическом и психическом здоровье в основном обусловлена искусственной средой обитания. Ритм жизни, особенно в больших городах, постоянно ускоряется, а современная технология не позволяет нам пользоваться своим телом так, как было предназначено природой. Поэтому многие из нас живут в состоянии стресса и напряжения, и предпочитают использовать антидепрессанты, и различные таблетки, а для кого-то антидепрессантом становится алкоголь и другие пагубные привычки, когда стоило бы всего лишь начать вести здоровый образ жизни.

Физическая культура - это единственное средство, которое может дать возможность человеку жить полноценной жизнью. Занятия физическими упражнениями не только, чтобы накачивать мышцы и поддерживать тонус тела, но и обрести духовное здоровье и гармонию с собой и окружающим миром.

Быть стройным и сильным сейчас не просто полезно, но и модно, поэтому многие молодые люди посещают спортзал. Можно заметить, что

кое-кто тренируется не столько ради улучшения здоровья, сколько ради собственной красоты. Но и в этом ничего плохого нет.

Зачем нужно заниматься спортом? Рассмотрим основные причины, почему занятия спортом необходимы всем и каждому.

- Тренировка сердца. Физические нагрузки могут помочь избежать многих проблем связанных с заболеваниями сердца.
- Повышение тонуса мышц. Любой станет ощущать подтянутость и легкость во всем теле, мышцы станут полны энергии, а о каких-либо проблемах с болезнями ног можно просто забыть.
- Укрепление иммунитета. Люди которые занимается различными видами спорта, реже болеют и переносят любые заболевания гораздо легче. Старение и любые дегенеративные возрастные процессы заметно замедляются.
- Улучшение настроения и ощущения счастья. Во время интенсивной физической нагрузки вырабатываются гормоны счастья - эндорфины.

Однако, несмотря на то, что спорт действительно так важен, на сегодняшний день не малый процент молодежи предпочитает уделять время компьютеру, телевизору, или же деструктивным методам время проведения нежели физической активности, или другим развивающим человека деятельностью, от этого многие считают, что происходит деградация людей, ведь человек забывает о физической культуре, тело становится слабым, а его лишь добивают всякими вредными привычками вроде курения, употребления алкоголя, и наркомании.

Безусловно люди сами решают что выбрать, спорт или бутылку пива, но напряженный ритм жизни современного человека не предоставляет возможности вести полноценный здоровый образ жизни. Спорт в целом требует не малых финансовых вложений, и эти финансовые затраты правительство возьмет на себя? Абонемент в спорт

зал или домашнее спортивное оборудование, для многих эти вложения оказываются просто непосильными, а найти бесплатный зал или оборудование практически невозможно. Так или иначе проблема решаема, и решить её можно на чистейшем энтузиазме людей, но помощь правительства и вышестоящих инстанций необходима. Так, например, люди своими силами строят спортивные площадки во дворах. На заседании совета при президенте России по развитию физической культуры и спорта в марте этого года Владимир Путин обозначил цель «Вовлечь в регулярные занятия спортом более 55% населения России».

Также помимо проблем с доступностью спорта, есть некоторые проблемы в образовательных процессах на уроках физической культуры как в школах, так и в других учебных заведениях. Образовательные учреждения будто застыли на месте, урок физкультуры в школе представляет из себя грубо говоря пробежку и разминку. Но как сделать так, чтобы ученик заинтересовался уроком и позволил здоровому образу жизни стать его частью? Для этого нужно внедрение в образовательный процесс реальных видов спорта, многие дети интересуются футболом, борьбой, самбо и другими видами спорта, но в образовательных учреждениях всё это зачастую обходится стороной. Дети могли бы заниматься тем, что им действительно интересно на уроках физкультуры: введение современных технологий, разнообразных тренажеров, и активно использовать в образовательном процессе интернет ресурсы, так как современная молодежь очень близка к интернету и действительно проще их завлечь в образовательный процесс если пытаться использовать их «родную стихию». Но нельзя останавливаться на внедрении каких либо новых технологий в образовательный процесс, нужно совершенствовать его изнутри, а в этом случае помочь может только преподаватель. Помочь студенту полюбить предмет могут не только различные интересные технологии

образовательного процесса, но и преподаватель который сам действительно любит свой предмет, преподаватель для которого важно заинтересовать своего ученика в том, что он пытается донести.

В условиях карантина и самоизоляции большую популярность среди молодежи получили занятия фитнеса, аэробики, и йоги, которые можно проводить, не выходя из дома, при этом активные виды спорта и спортивные игры стали менее востребованными [1].

Выполнение несложных комплексов упражнений может способствовать развитию опорно-двигательного аппарата, гибкости, и поможет поддержать здоровье, а главное, сохранить бодрость духа в это непростое время.

1. Улучшается обмен веществ.
2. Восстанавливается нервно - психическая деятельность.
3. Закрепляются двигательные навыки.

В условиях мировой пандемии почти все университеты вынуждены перейти на режим дистанционного обучения. Поэтому преподавание физической культуры сильно усложнилось. Каким образом можно использовать современные технологии для проведения качественных занятий спортом в условиях карантина?

Наиболее эффективным методом можно считать использование видеоконференций или видео отчётов, чтобы с их помощью отслеживать выполнение студентами физических упражнений и контролировать их физическое состояние. Хотя на первый взгляд может показаться, что на карантине у студентов появится больше времени для учёбы, на самом деле общая продуктивность обучения снизилась, поскольку домашняя обстановка обычно не располагает к серьёзному умственному или физическому труду [2].

Физическое воспитание на современном этапе сталкивается с все большим количеством проблем. К очевидному вопросу материального

обеспечения добавился вопрос организации удалённых занятий и их контроля. Помимо этого, недостаточно изучены педагогические условия формирования сознательного отношения студента к физическому воспитанию, что невозможно создать и реализовать без самого тесного личностного сотрудничества между преподавателем и студентом. Одной из главных причин снижения продуктивности студентов на карантине является отсутствие мотивации заниматься физкультурой.

Подводя итоги, хочется отметить, что для возвращения былой доступности спорта и возвращения у людей интереса к нему, силы стоит прикладывать как со стороны самих граждан, так и со стороны государства, нужно создавать благоприятные организационные и финансовые условия. Проблему доступности нужно поднимать, и освещать, а вместе с тем вернется и заинтересованность всего народа заниматься спортом в целом.

Библиографический список

1. *Артемьев, В.П., Шутов В.В.* Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества: Учеб. пособ. - Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2012. - 284 с.: ил. Текст: непосредственный.
2. *Ашмарин, Б.А.* Теория и методика физического воспитания: Пособие для учителя. - М.: Академия, 2011. Текст: непосредственный.

Ханевская Г.В., Бойко Н.Э.

Российский Государственный профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

hanevskaya48@mail.ru

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УСЛОВИЯХ МИРОВОЙ ПАНДЕМИИ