

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

Аннотация. Физкультурно-оздоровительную деятельность и спорт в целом нужно рассматривать как жизненно необходимые явления в жизни любого человека, тем более в нынешних условиях пандемии, так как именно физическое здоровье человека и его иммунитет определяют его сопротивляемость к различным вирусам и недугам. И, безусловно, вопрос организации занятий физической культуры в условиях пандемии становится актуален как никогда, ведь организовать и провести подобные занятия без некоторой потери продуктивности, почти что невозможно.

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

В сегодняшнем обществе, спорт в целом стал обязательной составляющей интернациональных отношений. И, конечно же, пандемия коронавируса – это страшная напасть, которая мешает всему миру в организации привычной жизнедеятельности, а именно поэтому проблемы вытекающие из-за ограничений связанных с пандемией должны решать эксперты со всего мира, в том числе и проблему организации физкультурно-оздоровительной деятельности. Эксперты со всего мира разрабатывают всё больше и больше новых стратегий и методик, для того, чтобы безопасно и с минимальной потерей продуктивности, организовывать занятия в школах, университетах и других учебных заведениях.

Хотя всплеск пандемии и вынудил прекратить осуществление почти всех спорт состязаний, и, по сути, посеял настоящую панику во всемирном спорте, так как никто не был готов брать такую невероятную ответственность на себя, ведь теперь организаторам пришлось почти целиком пересматривать, переносить, и обдумывать проведение, как олимпийских игр, так и многих чемпионатов. Всплеск пандемии в то же

время, заставил ответственных людей задуматься, о том, как можно безопасно, и при этом максимально продуктивно, организовывать как массивные спортивные мероприятия, так и простейшие уроки физкультуры, и хотя сейчас это стало очень трудной задачей, в будущем, благодаря этому опыту, всё обойдется гораздо проще.

Каждый человек во время карантина и режима самоизоляции, должен сам для себя осознавать то, что фактически остается не только без занятий физкультурой, посещений спортзала и так далее. Но и вообще практически, без какой либо двигательной активности, так как выходить можно разве что в магазин или аптеку, соответственно целыми месяцами, мы все, были вынуждены сидеть дома, а значит, развитие нашего физического здоровья даже не стояло на месте, а скорее деградировало. Ведь сидячий образ жизни и низкий уровень физической активности в течение долгого времени, могут оказать крайне негативное воздействие на качество жизни в целом. Плюс ко всему самоизоляция вызывает у многих сильный стресс, что, безусловно, ставит под угрозу и психическое здоровье. А всем прекрасно известно, что именно занятия физической культурой и спортом, являются одними из самых лучших способов выработки эндорфина, так называемого гормона счастья. Для того чтобы суметь продуктивно организовать физкультурно-оздоровительную деятельность, в первую очередь людям нужно донести, что в данный период это нужно именно им, и именно от них зависит их физическое и психическое здоровье. Для таких целей многие спортзалы и кружки начали работать в режиме онлайн трансляций, учителя и тренера помогали людям с мотивацией и упражнениями, благодаря чему, конечно же, хоть какой-то прогресс в физическом развитии людей уже был возможен. Всего два часа самостоятельной умеренной физической активности в неделю, и вы уже здоровы и сильны, как и до карантина.

Предлагаем некоторые рекомендации для поддержания физической активности в домашних условиях:

- Короткие активные разминки в течение дня. Обычные танцы, уборки в квартире и так далее.
- Стоит использовать онлайн ресурсы. В таких занятиях, стоит быть максимально осторожным, следить за нагрузкой, так как неопытный человек, может легко травмироваться в процессе таких любительских тренировок.
- Ходьба. Следует больше двигаться, даже в условиях дома, можно прибегнуть к таким упражнениям как бег на месте в самых его разных вариациях, но именно в данный период карантина, можно заниматься подобным и на свежем воздухе, главное придерживаться всех ограничений.
- Можно изучить различные техники медитации и расслабления, для того чтобы избежать стрессовых ситуаций и напряжения.

Если говорить о физкультурно-оздоровительной деятельности в условиях карантина, стоит обсудить возможные способы поддержания физической активности для студентов различных учебных заведений. Каждый сам должен осознать важность занятий физической культурой. Поэтому, мы считаем, что для продуктивной реализации занятий физической культурой на карантине, можно было бы организовать те же самые онлайн курсы. Однако такой вариант конечно труднореализуем, так как для этого всем нужны камеры и микрофоны, для активного включения в образовательный процесс. Но учитывая то, что условия нынешнего карантина не предполагают абсолютную изоляцию, стали возможны и другие способы реализовать занятия физкультурно-оздоровительной деятельностью. Однако доступных форм, при которых могли бы проходить занятия физической культурой не так много. Предлагаем, некоторые доступные в данный момент:

- Персональные или массовые занятия физической культурой и спортом на открытом воздухе, при соблюдении условия дистанции среди занятых не меньше 1,5 метров.
- Индивидуальные или групповые занятия в специально предназначенных для целей физической цивилизации спортзалах, спортивных комплексах и физкультурно-оздоровительных центрах, с условием соблюдения всех санитарных и ограничительных мер.
- Помещения обязательно должны периодически обрабатываться, и иметь санитайзеры для общего пользования, посетители должны носить маски, и соблюдать дистанцию между собой в 1,5 метра.
- 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].

Конечно пока что, далеко не все организации исполнили все необходимые требования для возобновления в их стенах физкультурно-оздоровительной деятельности, каждый прекрасно понимает, что это долгий процесс, однако с каждым днём, мы всё ближе и ближе к тому, чтобы встать на привычный для всех путь, и вернуться к тому виду физической культуры, который комфортен и привычен для всех и каждого.

Библиографический список

1. *Федеральный закон* от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. от 31.07.2020) [Электронный источник] <https://fssp.gov.ru/4618/> (дата обращения 13.10.2020) . Текст: электронный.
2. *Статья* «Спорт в условиях изоляции» [Электронный источник] <https://lovefit.ru/blog/sport-v-usloviyakh-samoizolyacii> (дата обращения 12.10.2020). Текст: электронный.

Царева В.С., Махнев Н.А.

Уральский юридический институт МВД России,

г. Екатеринбург, Россия

mari.nekrasova.90@list.ru

ОСОБЕННОСТЬ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ПОСРЕДСТВОМ ПРЕОДОЛЕНИЯ РАЗНЫХ ДИСТАНЦИЙ БЕГА

Аннотация. Выносливость – один из важных показателей, который отражает насколько продолжительно человек способен выполнять то или иное упражнение, с какой динамичностью и скоростью. Именно поэтому в ОВД на развитие данного навыка необходимо в образовательных учреждениях МВД.

Ключевые слова. Выносливость, бег, дыхание, навык, образование.

Физическая подготовка является основной дисциплиной в учебных заведениях МВД, которая преподается на протяжении всего периода обучения. Важность данной дисциплины обуславливается тем, что в процессе обучения происходит развитие комплекса качеств, таких как быстрота, ловкость, выносливость и т.д. Данные качества необходимы в дальнейшем сотруднику ОВД, они позволяют оперативно реагировать в экстремальных условиях, не забывая наработанные навыки.