



УДК 796.015.4

ПРОБЛЕМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ

Нуртдинова Элина Марселевна

студент

Костромина Ольга Владимировна

доцент кафедры Физического Воспитания и Спорта

Самарский Государственный Технический Университет, г. Самара

Аннотация. Статья посвящена анализу проблем, с которыми сталкиваются студенты при занятии физической культурой в условиях самоизоляции

Ключевые слова: физическая культура, студенты, спорт, самоизоляция

Введение. Нам с детства твердят, что регулярное занятие спортом приносит колоссальную пользу человеческому организму. Даже обычное соблюдение здорового образа жизни (ЗОЖ) без каких-либо тренировок помогает людям заметно улучшить своё самочувствие и повысить иммунитет к различным болезням. Несмотря на то, что небольшая часть населения нашей планеты не видит смысла в занятии спортом, каждому из нас все же важно понимать всю необходимость физической активности в нашей жизни, потому что она имеет множество серьёзных преимуществ.

Методы и организация исследования. В данной статье были поставлены такие задачи: рассмотреть проблемы, с которыми сталкиваются студенты вуза по физической культуре и спорту в условиях самоизоляции, найти способы и методы решения рассмотренных проблем.

Результаты исследования и их обсуждение.

XXI век - это век современных технологий, Интернета с различной информацией. Чрезвычайно быстро меняющихся моделей современной техники. Всё время растут требования, которые применяют к студентам в учебе и работе, поэтому очень важно быть здоровым человеком, а здоровым - значит спортивным.

Особенно важна двигательная активность для студентов, потому что продолжительные занятия в аудиториях не дают насыщать мозг кислородом- это способствуют накоплению различных заболеваний. В течение учебного дня у студента происходит длительная и напряженная работа центральной нервной системы. Последствиями умственного переутомления могут быть различные болезни, прежде всего нервной и сердечнососудистой систем. К концу дня, повышенная утомляемость у студентов в связи с напряженными учебными нагрузками при недостаточном сне и неполноценном питании. Неудобная поза студентов



приводит к статическому напряжению позных мышц, которое влечет за собой функциональные нарушения ряда систем организма.

Данная тема является очень актуальной в любое время, потому что здоровье –самое важное, что есть у человека. Здоровый человек приносит больше пользы на работе и в повседневной жизни. Такой человек более выносливый, жизнерадостный и активный.

Но, возникает вопрос- как же поддерживать спортивную форму и заниматься сортом в период самоизоляции?

В условиях высокого риска заражения вирусной инфекцией рекомендуется воздержаться от походов в тренажерные залы и спортивные площадки. Потому что в это время любой спортивный зал это:

1. Большое скопление людей, которые могут быть носителями вируса,
2. Вирус быстро распространяется в замкнутом помещении;
3. Совместное использование спортивного инвентаря многими посетителями, а вирус довольно долго живет в открытом пространстве;
4. Возможность невольного прикосновения к лицу, что не рекомендуется, так как вирус распространяется и через слизистую оболочку глаз.

Все это не повод прекращать физические упражнения. Существуют различные способы поддержания физической формы и в домашних условиях

В качестве инвентаря вы можете использовать подручные средства: стул или диван, чтобы делать обратные отжимания; промежуток между диваном и полом использовать, чтобы вставить ноги для прокачки пресса; вместо гантелей использовать бутылки с водой разного объема. Есть множество способов замены оборудования для занятий дома, главное для вас — это желание развивать себя и свое тело.

В качестве домашних упражнений можно использовать этот комплекс упражнений для занятий в домашних условиях.

1. Упражнение бёрпи. Это упражнение представляет собой комбинацию из 3-х действий: планка, отжимания, прыжки. Оно позволяет нагружать все основные мышцы тела с одинаковой эффективностью. Бёрпи прекрасно сжигает калории, а, следовательно, не позволяет образовываться лишним жировым отложениям. Частота и интенсивность упражнений выбирается каждым человеком исходя из своих физических возможностей.

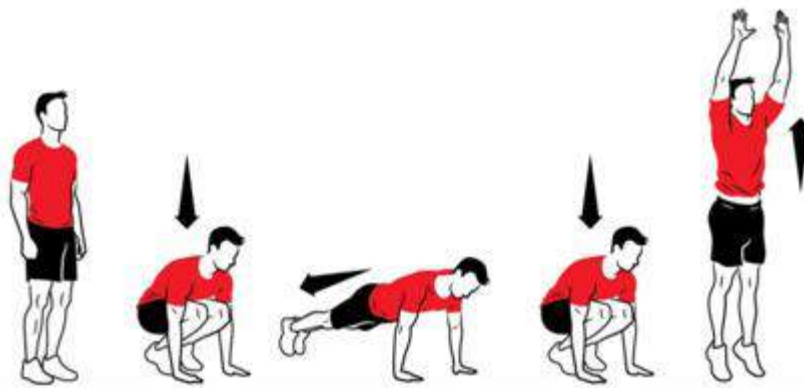


Рис.1 Выполнение упражнения Бёрпи

Следующие упражнения- исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. Поясница плотно прижата к полу. Стопы стоят на полу на ширине плеч. Колени направлены в потолок.

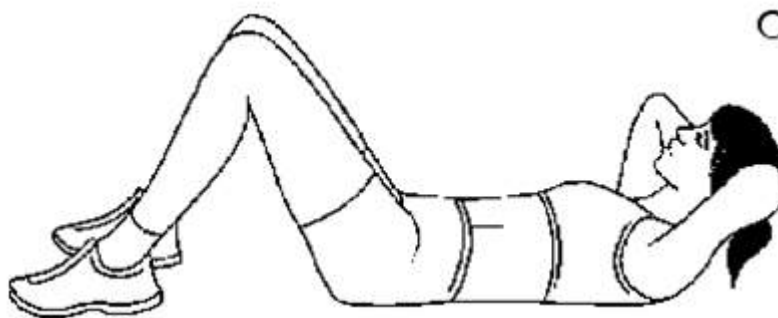


Рис.2 Исходное положение

2. Из исходного положения приподнять плечи и лопатки, оторвав их от пола, и вернуться в исходное положение. Локти все время расправлены; плечи поднимать повыше, но поясница крепко прижата к полу. При движении плеч вверх-вперед делается выдох. 10–50 раз.

3. Из исходного положения приподнимание плеч над полом с выводом рук вперед, между колен. Потянуться вперед за руками. Вернуться в исходное положение на вдохе, руки возвращаются за голову. Поясница прижата к полу. Плечи поднимать повыше. 10–50 раз.

Очень важно относиться к этим упражнениям с серьезностью, чтобы через месяц увидеть хороший результат

Заключение. Таким образом, физические нагрузки необходимы в обычных условиях, а в условиях самоизоляции особенно обязательны каждому из нас. Домашние занятия спортом имеют такие же плюсы, как и занятия в спортзале, поэтому нельзя их недооценивать.



Список литературы:

1. Губа, В. П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В. П. Губа, 2019.
2. Бароненко, В.П. Основы здорового образа жизни студента /- М.: Гардарики, - 2016.
3. Выготский, Л.С. Физическое развитие студента / Л.С. Выготский. - М.: Просвещение, - 2018.
4. Епифанов, Л.Д. Лечебная физкультура и спортивная медицина М.: Наука, 2014
5. Фельдштейн // Вопросы физической культуры. - 2017