

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ

© 2020 Иванова Лидия Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
Самарский государственный экономический университет

© 2020 Казакова Ольга Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
Самарский национально исследовательский университет
имени академика С.П. Королева
E-mail: kfv2012@mail.ru

Ключевые слова: пандемия, вакцина, вирус COVID-19, коронавирус, самоизоляция, физическая культура и спорт.

В 2020 г. все студенты Российской Федерации попали в непривычную для себя ситуацию. Вследствие распространения вируса COVID-19 в нашей стране объявлена пандемия и вузы вынуждены были перейти на дистанционную форму обучения. В данной статье авторами дан анализ использования средств физической культуры студентами в период пандемии и дистанционного образования. На основе анкетирования студентов двух вузов был сделан вывод, что роль самостоятельных занятий физической культурой и спортом в условиях пандемии очень актуальна. Даже в условиях самоизоляции можно найти активное занятие по душе. Однако дистанционное образование в области физической культуры не может заменить классических аудиторных занятий по данной дисциплине.

В середине марта случилось непредвиденное событие во сем мире. Всемирная организацией здравоохранения (ВОЗ) объявила пандемию в следствии распространения Вируса, COVID-19.

Тема коронавируса стала одной из обсуждаемых тем ключевых средств массовых коммуникаций. Медики всего мира пока не успевают за развитием эпидемии - заболевших становится с каждым днем все больше и больше.

В конце 2019 года в Китае был впервые зафиксирован Вирус, COVID-19, который передается от человека к человеку воздушно-капельным путем. Буквально за несколько месяцев он распространился на территории всех государств земного шара.

К сожалению, ни в одной стране мира вакцина пока не разработана, не произведена и не распространена по лечебным и профилактическим учреждениям. Пока ученые всего мира работают над этой проблемой.

При этом ВОЗ был разработан ряд санитарно-эпидемиологических мер и целый комплекс мероприятий, которых стали придерживаться все страны мира. Самые распространенные среди них - следить за личной гигиеной, носить маски.

Однако ситуация резко ухудшилась и правительства многих стран были вынуждены остановить производство и ввести карантин. Все остались дома на неопределенный период времени. А такой образ жизни безусловно ведет к резкому уменьшению двигательной активности человека, а следовательно к риску осложнения хронических заболеваний

и ослаблению организма в целом. Поэтому, наше исследование является актуальным и имеет практическую значимость.

Ведь несмотря на стесненные обстоятельства в условиях карантина очень важно заниматься различными физическими упражнениями, так как они способствуют общему здоровью человека.

Цель исследования: выявить возможность и доступность регулярных занятий физическими упражнениями в домашних условиях карантина среди студентов Самарского государственного экономического университета и Самарского национально исследовательского университета имени академика С.П. Королева.

Задачи:

1. Выявить влияние физических упражнений на организм человека в условиях пандемии.

2. Проанализировать, как в этот период студенты вузов выполняют рекомендации по использованию физических упражнений.

3. Определить формы самостоятельных занятий физической культурой в условиях самоизоляции у студентов университетов.

Общеизвестно, что основными средствами физической культуры являются естественные силы природы, гигиенические факторы, физические упражнения.

Рассмотрим самые популярные виды физических упражнений, которые можно выполнять в домашних условиях.

Существуют следующие формы самостоятельных физических упражнений:

1. Утренняя гимнастика - выполняется после пробуждения, должна включать в себя комплекс упражнений на все группы мышц, растяжку и дыхательные упражнения.

2. Упражнения в течение дня - необходимы для снятия напряжения, повышения концентрации и снижения утомления. Выполняются в течение 8-10 минут.

3. Самостоятельные тренировки - выполняются 3-4 раза в неделю, длительностью от 40 до 80 минут. Занятие состоит из следующих частей, первая - подготовительная (10%) от общего времени тренировки; вторая - основная (80%) и заключительная (10%).

Поскольку в Европейском регионе Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) подтверждаются новые случаи коронавируса COVID-19, в Самарской области введен режим домашнего карантина. Фитнес-центры временно закрыты. А пребывание в течении продолжительного времени дома, низкая физическая активность, сидячий образ жизни приводит к резкому уменьшению физической нагрузки граждан, а режим самоизоляции вызывает дополнительный стресс, все это ставит под угрозу не только физическое, но и психическое здоровье людей.

В связи с тем, что приходится оставаться дома из-за пандемии коронавируса, Европейское Региональное Бюро Всемирная Организация Здравоохранения (ЕРБ ВОЗ) разработало пособие, с помощью которого люди могут просто и безопасно выполнять физические упражнения в условиях ограниченного пространства.

ВОЗ рекомендует выполнять физические упражнения в течении недели не менее 150 мин. умеренной интенсивности, или 75 мин. интенсивной физической нагрузки¹.

Основной упор - на легкие и средние по интенсивности занятия, в аэробном режиме, при которых в легкие поступает большое количество кислорода, который разносится кровью по организму. Безусловно, самые лучшие варианты: легкий бег, велосипед,

скандинавская ходьба на свежем воздухе, но в условиях самоизоляции подойдут и дыхательная гимнастика^{2,3}, занятия аэробикой, йогой, с фитболами, штангой, гантелями и т.д. Такие занятия доступны всем в условиях городской квартиры, они повышают дыхательный объем легких, легочная вентиляция возрастает, что способствует тренировке респираторной системы, состояние которой очень важно при данной пандемии.

В сложившейся ситуации, так же ведущие специалисты в области физической культуры и спорта дают рекомендации по проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями^{4,5}, а именно:

1. Начинать утро следует с утренней гигиенической гимнастики. Полное пробуждение организма после сна наступает намного быстрее, если утро начинать с гимнастики. Она поможет справиться с сонливостью, выработать силу воли и поддерживать организм в тонусе.

2. Пользоваться онлайн ресурсами. На YouTube, Вконтакте, Инстаграмм и др. интернет сетях есть множество бесплатных и полезных видео с онлайн-тренировками. Новичку лучше всего выбирать тренировки, в которых объясняется техника выполнения упражнений.

3. Во время просмотра фильмов или сериалов вместо сидячего положения следует отдавать предпочтение выполнению простых физических упражнений. Например, ходьбе на месте, приседания или из положения, сидя катание мяча стопами и т.д.

4. Также в качестве активного перерыва можно заняться танцами, шейпингом, аэробикой. Эти занятия оказывают положительное влияние на эмоциональное состояние и при этом помогают нам быть активными в течение дня.

5. Для людей с различными заболеваниями, можно углубиться в изучение теории, самостоятельно составить программу тренировок с учетом своих заболеваний.

6. Для поддержания хорошего состояния здоровья не стоит забывать и о правильном питании. Стоит заменить напитки с содержанием сахара на воду, исключить из рациона алкоголь, ограничить потребление соли. Отдавать предпочтение свежим фруктам, овощам и цельнозерновым продуктам⁶.

Сбалансированное, рациональное питание позволит получить все необходимые питательные вещества, минералы и витамины, которые оздоравливают организм; правильная организация режима дня (труда и отдыха), качественный сон, соблюдение основ здорового образа жизни будут способствовать поддержанию иммунитета. И, наоборот, при недостатке сна и неправильном планировании режима труда и отдыха у человека очень быстро ослабевают иммунные силы, что в конечном итоге приводит к повышенному риску заражения.

Сегодня все студенты Российской Федерации переведены на дистанционное обучение.

Специалисты кафедр физического воспитания разработали свои индивидуальные курсы занятий по программе «Физическая культура и спорт», рассчитанные на дистанционное обучение, где заложены рекомендации по практическому выполнению физических упражнений.^{4,5,7}

С целью изучения самостоятельных занятий студентов физическими упражнениями в вышеуказанных условиях нами было проведено анкетирование студентов в вузах города Самары, в эксперименте участвовало 205 человек из двух университетов г. Самары.

В первую очередь мы проанализировали, сколько студентов выполняют рекомендации и задания своих кафедр физического воспитания.

Оказалось, что 15 % опрошенных студентов, не желают выполнять какие либо рекомендации, они редко выполняют задания кафедры физического воспитания онлайн (в данной ситуации пандемии), хаотично занимаются физической культурой дома или вообще ей не занимаются (рис. 1).

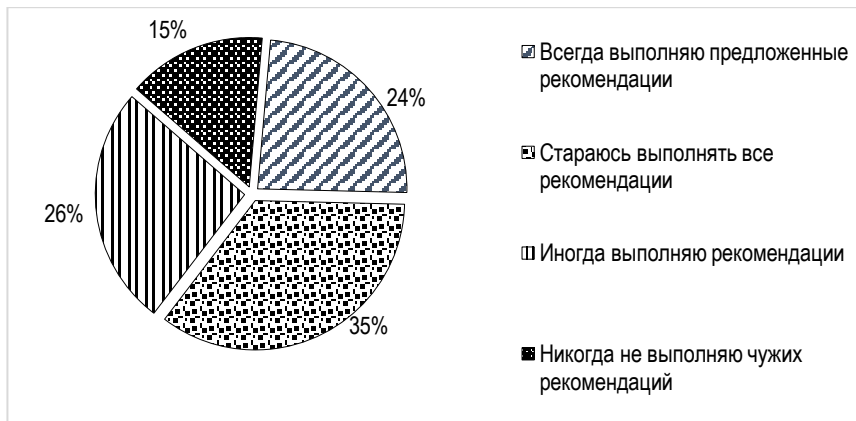


Рис. 1. Анализ выполнения выше указанных рекомендаций студентов вузов

Примечание - Составлено авторами.

Оказалось, что 15 % опрошенных студентов, не желают выполнять рекомендации, они редко выполняют задания кафедры физического воспитания онлайн (в данной ситуации пандемии), хаотично занимаются физической культурой дома или вообще ей не занимаются.

Четко выполняют или стараются регулярно выполнять все рекомендации - 59%, не регулярно соблюдают рекомендации всего 26%.

Таким образом, можно сделать вывод, что довольно большой процент студентов не выполняют или редко выполняют рекомендации - 41%, которые дают им кафедры физического воспитания, ВОЗ и ведущие специалисты физической культуры и спорта. Что свидетельствует о незрелом, неумелом ведении здорового образа жизни студентами данных вузов, о невыработке привычки регулярно самостоятельно заниматься физической культурой и выполнять рекомендации специалистов. По нашему мнению, полученный результат свидетельствует о не готовности студентов к дистанционному обучению в сфере физической культуры и спорта.

Далее мы решили проверить, а какими видами самостоятельной физкультурной деятельности они занимаются.

Согласно полученным ответам можно увидеть, что 25 % опрошенных выполняют утреннюю гимнастику, 14 % занимаются йогой, 19 % делают упражнения в течение дня, 10% тренируются по 40-80 минут, 20 % занимаются шейпингом или танцами, 12 % предпочитают другие виды физических упражнений. Наиболее популярными являются: утренняя гимнастика, танцы и упражнения в течение дня.

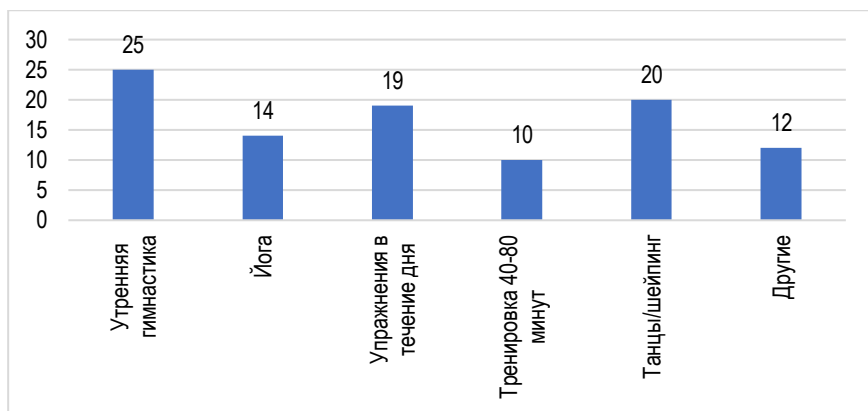


Рис. 2. Анализ видов физкультурной деятельности студентов в условиях самоизоляции

Примечание - Составлено авторами.

Таким образом, из проведенного нами исследования видно, что роль самостоятельных занятий физической культурой и спортом в условиях пандемии очень актуальна. Даже в условиях самоизоляции можно найти активное занятие по душе, которое не только будет полезно человеческому организму, но и поднимет настроение.

Однако дистанционное образование в области физической культуры, не может заменить классических аудиторных занятий на базе вузов, а отсутствие навыков здорового образа жизни, не понимание влияния физических упражнений на организм, лень может пагубно отразится на здоровье будущего поколения.

Всегда следует относиться ответственно к своему организму, беречь его и стараться предотвращать любые проблемы, связанные со здоровьем заранее. Ведь на практике проще предотвратить возможные проблемы, чем потом пытаться их лечить.

¹ Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья - [Электронный ресурс] - Режим доступа. - URL: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/ru / (Дата обращения: 22.04.2020).

² Белянская, И.М. Эффективность занятий UPPER BODY в вузе / И.М. Белянская, М.М. Разниченко, О.А. Казакова, Л.А. Иванова // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2018. - № 1 (6). - С. 14-16.

³ Иванова, Л.А. Сохранение и совершенствование физического здоровья при помощи дыхательной методики "Бодифлекс" // Л.А. Иванова, А.М. Данилова, А.Г. Денисенко // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2018. - № 1 (6). - С. 80-83.

⁴ Мокеева, Л.А. Физическая культура в вузе: интерактивные методы обучения / Л.А. Мокеева, Ю.В. Сиховцов, И.В. Николаева // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2015. - № 1. - С. 82-84.

⁵ Савельева, О.В. Использование информационных технологий в области спорта / О.В. Савельева., Л.А. Иванова, В.И. Шеханин // Социальное поведение молодежи в Интернете: новые тренды в эпоху глобализации: материалы международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. - 2015. - С. 182-188.

⁶ Иванова, Л.А. Основы оздоровительного питания студентов, занимающихся физической культурой и спортом / Л.А. Иванова, О.А. Казакова, А.О. Попова // Учебное пособие. - Самара. - 2016.

⁷ Казакова, О.А. К вопросу о мотивации физкультурно-спортивной деятельности студентов вуза / О.А. Казакова, Л.А. Иванова // Образование в современном мире. Роль вузов в социально-

MOTOR ACTIVITY OF UNIVERSITY STUDENTS UNDER A PANDEMIC CONDITION

© 2020 Ivanova Lidiya Alexandrovna
PhD in Pedagogics, Head of Physical Education Department
Samara State University of Economics
© 2020 Kazakova Olga Alexandrovna
PhD in Pedagogics, Associate Professor
Samara National Research University named after S.P. Korolev
E-mail: kfv2012@mail.ru

Keywords: pandemic, vaccine, COVID-19 virus, coronavirus, self-isolation, physical education and sport.

In 2020, all students of the Russian Federation fell into an unusual situation. Due to the spread of the Virus, COVID-19, a pandemic has been declared in our camp and universities have been forced to switch to distance learning. In this article, the authors analyze the use of physical education by students during a pandemic and distance education. Based on a survey of students from two universities, it was concluded that the role of independent physical education and sports in a pandemic is very relevant. Even in conditions of self-isolation, you can find an active lesson to your liking. However, distance education in the field of physical education cannot replace the classical classroom classes in this discipline.

УДК 316.34/44
Код РИНЦ 04.00.00

ВНУТРИСЕМЕЙНАЯ ЗАБОТА И ВЗАИМОПОМОЩЬ КАК ФАКТОР ПРЕОДОЛЕНИЯ СОЦИАЛЬНО-МЕДИЦИНСКИХ ПРОБЛЕМ

© 2020 Лебедева Людмила Геннадьевна
магистр педагогических наук, старший преподаватель
Самарский государственный экономический университет
E-mail: ludleb@mail.ru

Ключевые слова: внутрисемейная забота, внутрисемейная взаимопомощь, возрастно-поколенческие группы, поколения, семья, социально-медицинские проблемы.

Анализ проблемы внутрисемейной заботы и внутрисемейной взаимопомощи поколений на фоне пандемии COVID-19 является особенно актуальным. В основе статьи - материалы социологического опроса "Отцы и дети": конфликт и сотрудничество, преемственность поколений 2019" под руководством Л.Г. Лебедевой.