

УДК 796.011.1

## СОДЕРЖАНИЕ И СОХРАНЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА

Калмыкова Е.А.

ФГБОУ ВО ИрГУПС «Иркутский государственный университет путей сообщения»

*e-mail: [kalmykova-97@mail.ru](mailto:kalmykova-97@mail.ru)*

**Физическая подготовка является важным фактором в поддержании и развитии физического состояния человека. В период карантинных мероприятий у студентов появляется больше времени в связи некоторыми ограничениями в посещении учебного заведения. Это дает возможность использовать появившееся время с целью сохранения и поддержания физической формы студента, независимо от того занимается ли студент спортом или просто поддерживает здоровый образ жизни.**

Ключевые слова: физическое здоровье, физическая подготовка, студент, карантин, спортивные упражнения.

## MAINTAINING AND MAINTAINING THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS DURING QUARANTINE

Kalmykova E.A.

*Irkutsk state University of railway transport*

**Physical fitness is an important factor in maintaining and developing a person's physical condition. During the period of quarantine measures, students have more time due to certain restrictions in visiting the educational institution. This makes it possible to use the time available to maintain and maintain the student's physical fitness, regardless of whether the student is engaged in sports or just supports a healthy lifestyle.**

Keywords: physical health, physical fitness, student, quarantine, sports exercises.

Здоровье – наивысшее благо человека, которое складывается из ряда составляющих: психологическое здоровье, нравственное здоровье, физическое и соматическое (деятельность системы органов человека). Внимание к здоровому образу жизни и физическим нагрузкам обусловлено тем, что именно здоровый образ жизни способствует улучшению самочувствия человека, повышают его уверенность в себе.

В настоящее время мода на здоровый образ жизни буквально заполняет окружающую действительность. О здоровой еде и о спорте говорят много по телевизору, публикуют новости в социальных сетях, магазины предлагают питание для спортсменов, а также наборы еды для людей, занимающихся фитнесом [1].

Известные крупные сети фитнес-клубов предлагают своим клиентам выгодные абонементы и персональных тренеров. Все это говорит об усилении внимания современного человека к своему здоровью, особенному физическому состоянию.

В интернете имеется множество видеороликов с инструкциями по занятию фитнесом и различными упражнениями на все виды мышц. Развитые технологии и интернет сегодня предоставляют возможность заниматься человеку спортом не выходя из дома, получать консультации тренеров и специалистов в режиме онлайн, а также покупать спортивную одежду и спортивное питание через интернет-магазины.

Безусловно, наибольшую популярность занятия по физической подготовке занимают именно у молодых людей и у студентов. Важно сказать, что физическая культура современного студента приобрела еще большее значение, так как она обеспечивает развитие его интеллектуальных, физических способностей, совершенствует его нравственные и волевые качества, тренирует его психофизическую выносливость, влияет на повышение его физической работоспособности. Кроме того, высокий уровень физической подготовки студента приобретет большое значение потому, что это обеспечивает достойное физическое развитие и укрепление молодого организма, и способствует формированию навыков и потребностей в здоровом образе жизни. Все это закладывает прочный фундамент для крепкого здоровья, для высокого уровня физической работоспособности и крепкой воли будущего специалиста (выпускника) [2].

Занятия спортом и физическими нагрузками позволят молодому человеку проявить себя, свой характер, достигнуть определённых результатов в спортивной деятельности – одержать победу, изменить свой внешний вид, выработать в себе другой режим дня и образ жизни и т.д. Нельзя не заметить, что в современных условиях, когда можно наблюдать сложную социально-экономическую ситуацию в стране и возрастающий дефицит финансирования образования, физическая культура все равно остается важным предметом в учебной деятельности студента.

Система физического воспитания высшего образовательного учреждения по-прежнему ставит перед собой задачу по сохранению и укреплению здоровья студентов, формированию у студентов потребности в физическом совершенствовании и развитии желания придерживаться здорового образа жизни [3,с.35].

Однако, чтобы занятия по физической подготовке приносили максимальную пользу для студента, он должен заниматься такой деятельностью добровольно. Также, для построения системы упражнений и занятий необходимо информирование преподавателей и тренеров о состоянии здоровья, об уровне физической подготовки каждого студента на всех этапах обучения. Перед системой физического воспитания должны стоять конкретные цели и задачи. Информация о состоянии здоровья больше имеет практическое значение, поэтому оценка уровня физической подготовки студента обычно проводится комплексно – оцениваются его основные физические качества и общий уровень физической подготовленности.

Моральный аспект также имеет значение – студент должен быть настроен на улучшение своей физической подготовки, у него должно вырабатываться стремление к совершенствованию своих физических качеств.

Задача тренеров и педагогов по физической культуре – это воспитание у студентов понимания важности и пользы занятий спортом и физическими нагрузками, привитие ценности здорового

образа жизни, а также способствование формированию дополнительного резерва для разнообразных видов физической культуры, который отвечает современным тенденциям быстроменяющегося общества.

При этом на развитие физической культуры не должны оказывать негативное влияние такие факторы как карантинные мероприятия или экономическая ситуация в стране.

Карантин – это система ограничительных мероприятий, которые проводятся с целью предупреждения распространения инфекционных заболеваний.

В период карантинных мероприятий у студентов появляется больше свободного времени. Это дает возможность студентам заниматься самостоятельными видами деятельности, а также использовать свободное время с целью сохранения и поддержания своей физической формы.

В этот период студент может уделить внимание тренировке своих силовых или скоростных качеств, освоению специальных физических упражнений, техникам и приемам определенного вида спорта. В современной сложившейся ситуации, в связи с распространением коронавирусной инфекции, в нашей стране были введены некоторые ограничения: отменены крупные спортивные и культурные мероприятия, ограничена деятельность ряда спортивных секций и кружков, продлены каникулы для учеников и студентов. Однако это не означает, что студент не может заниматься основной учебной деятельностью или осуществлять сохранение и развитие своей физической подготовки.

Как уже было сказано ранее, современные технологии позволяют получать необходимую консультацию и поддержку при занятиях спортом в домашних условиях.

Спортивные секции и кружки доступны для посещения, но в ограниченной форме.

Следует упомянуть, что Всемирная организация здравоохранения разработала методическое пособие, которое предназначено для поддержания общей физической активности в условиях ограниченного пространства. Оно подходит для всех людей, кто может осуществлять умеренную физическую нагрузку без риска для своего здоровья [4]. ВОЗ предлагает уделять умеренной физической нагрузке около 150 минут в неделю (или 75 минут – при интенсивной физической нагрузке). Можно также чередовать умеренную и интенсивную нагрузку. Для спортсменов, которые до карантинных мероприятий занимались спортом, предлагается разработка графика тренировок на дому или на улице.

При карантине следует придерживаться общих рекомендаций: осуществлять короткие активные перерывы в течение дня (так называемые физминутки для взрослых людей); больше ходить по квартире; проводить большую часть времени в стоячем положении (уменьшить количество времени в сидячем или лежачем положении); применять онлайн-ресурсы (видеокурсы, мини-ролики с уроками и тренировками); следовать определенному режиму дня

(прием пищи в определенные часы, режим сна и т.д.); соблюдать правила правильного питания (отказ от тяжелой и вредной пищи) [6].

Для студентов-спортсменов таких рекомендаций будет недостаточно.

Для них требуется соблюдение более интенсивного режима физической активности, а также режима сна и отдыха, правил питания. Необходимо осуществлять измерение параметров основных физических качеств (например, прыжки со скакалкой на время, выполнение сгибаний туловища в положении лежа на скорость и т.д.). Показатели нужно измерять и стремиться к их улучшению.

Для того чтобы заниматься спортом в домашних условиях или на улице, можно использовать подручные или общедоступные средства: диваны и кресла для выполнения отжиманий и пресса, стопки книг или бутылка с водой – вместо гантелей, рюкзак с книгами – для выполнения приседаний, для бега с весом и т.д. На многих современных детских площадках имеются турники для подтягиваний, а также комплексы простых тренажеров.

Помимо занятий физической культурой и улучшения состояния физической подготовки, важно соблюдать рацион питания и питьевой режим. Следует исключить газированные напитки, сладкие соки, кофе. В день человеку необходимо выпивать не меньше двух литров чистой питьевой воды. Пища должна быть не жирной, не тяжелой, но при этом обогащенной витаминами, белками и жирами. Для повышения иммунитета следует повысить долю фруктов и овощей в ежедневном рационе, употреблять цитрусовые (мандарины, апельсины), употреблять активные биологические добавки и витамины.

При следовании рекомендациям и советам интернет-источников, необходимо сначала проводить пробные занятия, чтобы понять – подходит ли данный комплекс упражнений или рацион именно этому человеку. Большинство рекомендаций сделано на основе общего анализа и оценки физического состояния человека, без учета его индивидуальных особенностей.

Занятия физической культурой должны способствовать развитию физических качеств человека, укреплять его иммунитет, повышать общую работоспособность. Студент, занимающийся дома, должен ощущать эти изменения на себе. Желательно, чтобы процесс занятий и тренировок в домашних условиях подлежал контролю со стороны преподавателя физической культуры. Преподаватель может рекомендовать студенту пособия, методические материалы или интернет-ресурсы, которые помогут студенту придерживаться определённого режима дня и не потерять желание следовать ему.

Необходимо помнить, что одним из условий эффективных тренировок в условиях карантина является положительный психологический настрой. Студент должен ощущать поддержку со стороны сверстников, педагогического состава, родителей. Эффективно на физической

подготовке отразится и наличие партнера у студента для тренировок и упражнений – одноклассник, друг детства или участники спортивного кружка. Особенно важно это для девушек [5]. Проводить занятия можно совместно на улице или удаленно, в режиме онлайн по видеосвязи.

Однако, не следует переусердствовать и довести свой организм до перегрузки. Для сохранения имеющегося уровня физической подготовки и здорового прогресса достаточно занятий 3-5 раз в неделю.

Таким образом, физическая подготовка – это процесс, в ходе которого осуществляется достижение определенного уровня физической подготовленности или улучшение физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость и т.д.).

В условиях карантина занятия физической культурой оказывают положительное влияние на организм, на его иммунитет и психологическое состояние. Ведь известно, что крепкая иммунная система лучше справляется с вирусами и помогает организму переносить болезни с минимальными симптомами.

В домашних условиях при сохранении и поддержании уровня физической подготовки важно придерживаться определенных правил, режима дня (сон и отдых), графика тренировочных занятий, соблюдать рацион питания и питьевой режим.

#### Список литературы:

1. Полкова К.А. Физическая подготовленность студентов в субъективных и объективных показателях// Международный студенческий научный вестник. 2017. № 3.;URL: <http://eduherald.ru/ru/article/view?id=17233> (дата обращения: 05.12.2020).
2. Михайлова С.Н. Формирование физической культуры студентов / С. Н. Михайлова. // Молодой ученый. 2017. № 13 (147). С. 645-649.; URL: <https://moluch.ru/archive/147/41391/> (дата обращения: 05.12.2020).
3. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / А.А. Бишаева. М.: КноРус, 2017. 160 с.
4. О рекомендациях ВОЗ как оставаться физически активным во время карантина или самоизоляции в связи с COVID-19. [Электронный ресурс]. URL: [https://www.rosпотребнадзор.ru/about/info/news/news\\_details.php?ELEMENT\\_ID=14117](https://www.rosпотребнадзор.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=14117) (дата обращения: 05.12.20)
5. Поляков П.В. Правила и варианты занятий спортом в условиях карантина / П. В. Поляков, А. С. Машичев. // Молодой ученый. 2020. № 21 (311).С. 241-243.; URL: <https://moluch.ru/archive/311/70467/> (дата обращения: 05.12.2020).