

УДК 37:796

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В УСЛОВИЯХ РАСПРОСТРАНЕНИЯ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Р. В. Хутиев

курсант 4 курса

Сибирского юридического института МВД России,

взвод НБ-1701

Научный руководитель: М. В. Глубокая,

преподаватель кафедры физической подготовки

Сибирского юридического института МВД России

В условиях распространения по всему миру коронавирусной инфекции (COVID-19) становится актуальным вопрос о пользе и вреде физических нагрузок для организма человека. Спорт как неотъемлемая составляющая здорового образа жизни может как укрепить иммунную систему человека, так и ослабить ее. Что же касается организации занятий по физической подготовке в дистанционном режиме, на сегодняшний день выявлен ряд проблем, требующих решения путем использования преподавателями современных информационных технологий.

Отсутствие физической нагрузки ухудшает кровообращение в органах иммунной системы, что, в свою очередь, ведет к снижению сопротивляемости инфекциям. Исходя из этого следует вывод, что заниматься спортом необходимо. Однако чрезмерно высокие, изнуряющие нагрузки вызывают обратный эффект: и чем дольше и интенсивнее тренировки, тем сильнее ослабляется иммунный ответ организма и тем длительнее период снижения иммунитета [1]. В данном вопросе следует руководствоваться принципом золотой середины. Умеренная физическая нагрузка позволяет повысить количество иммунных клеток (Т-хелперов), которые защищают организм от вирусных инфекций. Считаем разумным привести несколько рекомендаций по организации спортивных занятий. Во-первых, правильным решением является занятие спортом на улице, а не в спортивных залах. Во-вторых, предпочтительнее выбрать индивидуальные тренировки и воздерживаться от командных видов спорта. Заниматься следует в аэробном режиме, в легком и среднем темпе. После тренировки очень важно дать организму восстановиться.

В сложившихся условиях многие учебные заведения перешли на дистанционный формат обучения, возникла необходимость в создании новых методик обучения. Современный педагог должен уметь грамотно и обоснованно применить в образовательном процессе информационные технологии [2]. Решение данного вопроса видится нам в использовании приложений для смартфонов,

предназначенных для занятия спортом. На сегодняшний день существует масса таких приложений, в том числе и бесплатных (Strava, Nike Training Club, Gym pro и др.), позволяющих не только осуществлять контроль за выполнением учебного плана обучающимися, но и грамотно подойти к организации занятия, повысить его качество и эффективность.

1. Карпина Е. В. Повышение иммунитета. Профилактика простудных заболеваний // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. № 5. С. 33–36. [Вернуться к статье](#)
2. Солодовников Е. М., Киселев А. В. Применение мобильных приложений на занятиях физической культуры в условиях пандемии // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. № 10. С. 137–138. [Вернуться к статье](#)