

УДК 37:796

К ВОПРОСУ ПОДДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

Н. Р. Красиленко

курсант 2 курса

Белгородского юридического института МВД России

имени И. Д. Путилина, 222 взвод

Научный руководитель: А. Н. Воротник,

доцент кафедры физической подготовки

Белгородского юридического института МВД России

имени И. Д. Путилина,

кандидат педагогических наук

В начале 2020 года весь мир столкнулся с серьезной глобальной проблемой — пандемией коронавируса (COVID-19) [1]. Практически все образовательные организации были вынуждены перейти на дистанционный режим обучения, а многие вузы до сих пор проводят занятия в таком режиме для того, чтобы уменьшить распространение вируса между обучающимися и профессорско-преподавательским составом.

В связи с пандемией двигательная активность людей была ограничена, об этом говорит и статистика, собранная высокотехнологичными спортивными гаджетами Fitbit, Polar, Garmin и другими, способными фиксировать занятия спортом, и позволяющая сделать вывод о том, как люди отреагировали на новые условия, изменившие характер тренировок. Повседневная двигательная активность населения планеты уменьшилась в среднем на 12 % [2]. Но самым главным является то, как ограничения побуждают людей искать новые пути поддержания своей двигательной активности. Например, жительница Якутии 38-летняя Светлана Хамидулина, соблюдая режим самоизоляции, пробежала полумарафон в своей однокомнатной квартире за 2 часа 38 минут.

Следует выделить некоторые рекомендации для самостоятельных занятий физическими упражнениями в период дистанционного обучения [3]:

1. Утро рекомендуется начинать с легкой гимнастики (зарядки), которая задаст ритм организму и позволит оставаться активным на протяжении всего дня.

2. Следует использовать различные ресурсы сети Интернет для составления и выполнения разнообразных вариантов самостоятельных тренировок.

3. Перерывы во время учебы или работы наполнять легкой физической активностью, выполнять физические упражнения в течение дня, что позволит

придать тонус организму, снимет усталость и повысит концентрацию внимания. Выполнять их можно в течение 5–8 минут.

4. Заниматься самостоятельными тренировками 3–4 раза в неделю, продолжительностью от 30 до 60 минут. Тренировки должны быть направлены на развитие различных групп мышц.

Таким образом, несмотря на коррективы, которые внесла пандемия в нашу жизнь, возможность поддержания физической активности остается. И даже в таком сложном режиме работы, используя в домашних условиях спортивный инвентарь, а также подручные средства (бутылки с водой, стулья, веревки), при достаточном усердии и желании можно поддерживать хорошую физическую форму.

1. Наздрачев Г. О., Машичев А. С. Занятия физической культурой во время пандемии // Молодой ученый. 2020. № 20 (310). С. 489–490. [Вернуться к статье](#)

2. Корольчук А. Пандемия COVID-19 и двигательная активность [Электронный ресурс]. URL: <http://fit-test.ru/blog/covid-19/2020-05-22-pandemia-covid-19-and-physical-activity.aspx> (дата обращения: 01.02.2020 г.). [Перейти к источнику](#) [Вернуться к статье](#)

3. Роль самостоятельных занятий физической культурой и спортом в условиях пандемии / А. Г. Карасев [и др.] // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта». 2020. № 5 (183). С. 195–199. [Вернуться к статье](#)