

Современное состояние и тенденция развития студенческого спорта в условиях пандемии.

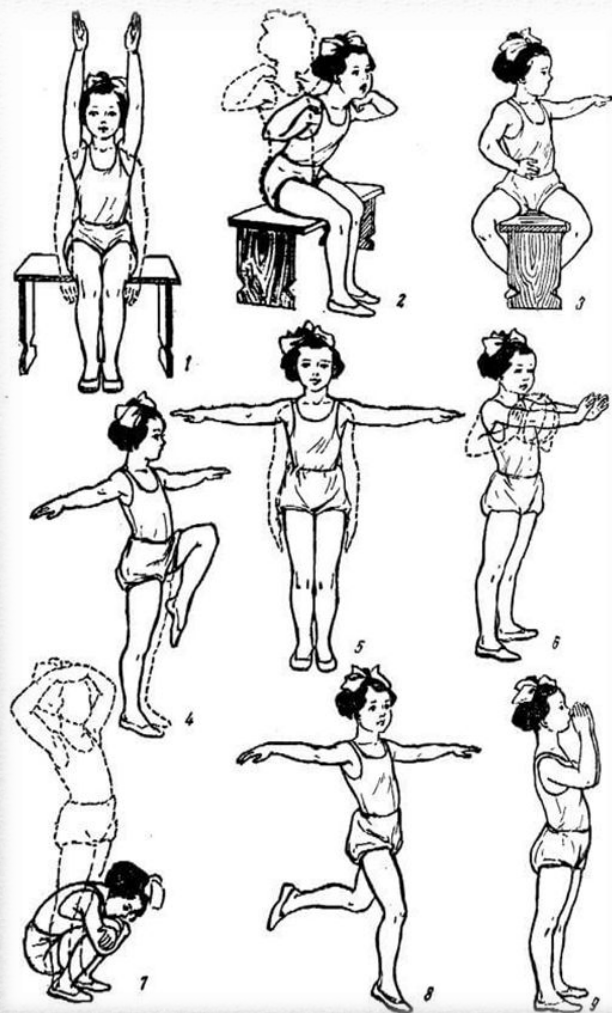
Нагибина Виктория

Группа 104п

В связи с пандемией коронавирусной инфекции COVID-19 проведение в ВУЗе полноценных и качественных спортивных мероприятий, занятий по физической культуре и спорту, спортивных тренировок для студентов стало очень непростой задачей для преподавательского состава ВУЗа.



в условиях сложившейся ситуации преподаватели должны полноценно проводить практические занятия со студентами, включая дистанционный формат и учитывая здоровье студентов. Были придуманы комплексы упражнений для поддержания физического здоровья студентов. В программу тренировок вошли упражнения по улучшению дыхательной и сердечно-сосудистой систем.(Н-Р: Дыхательная гимнастика)



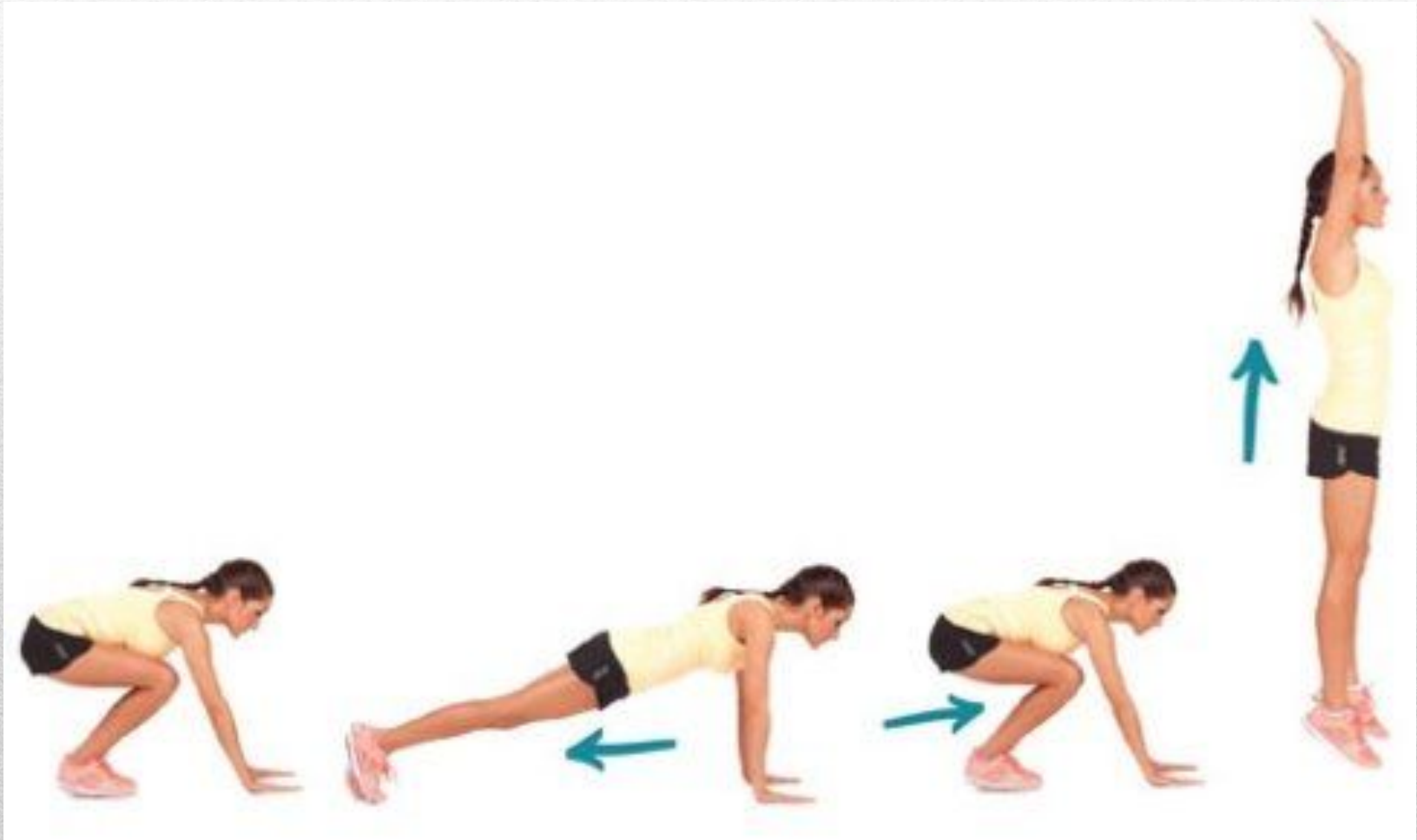
- Минус в том, что стало меньше офлайн мероприятий. Пострадали игровые виды спорта: баскетбол, футбол, волейбол. Но при этом это помогло развитию новых интересных проектов в онлайн-формате. Например, популярными во время самоизоляции стали дистанционные чемпионаты по бегу, плаванию и так далее.
- из-за пандемии резкую популярность приобрел киберспорт.
- в целом среди студенческих сообществ спорт становится популярным.



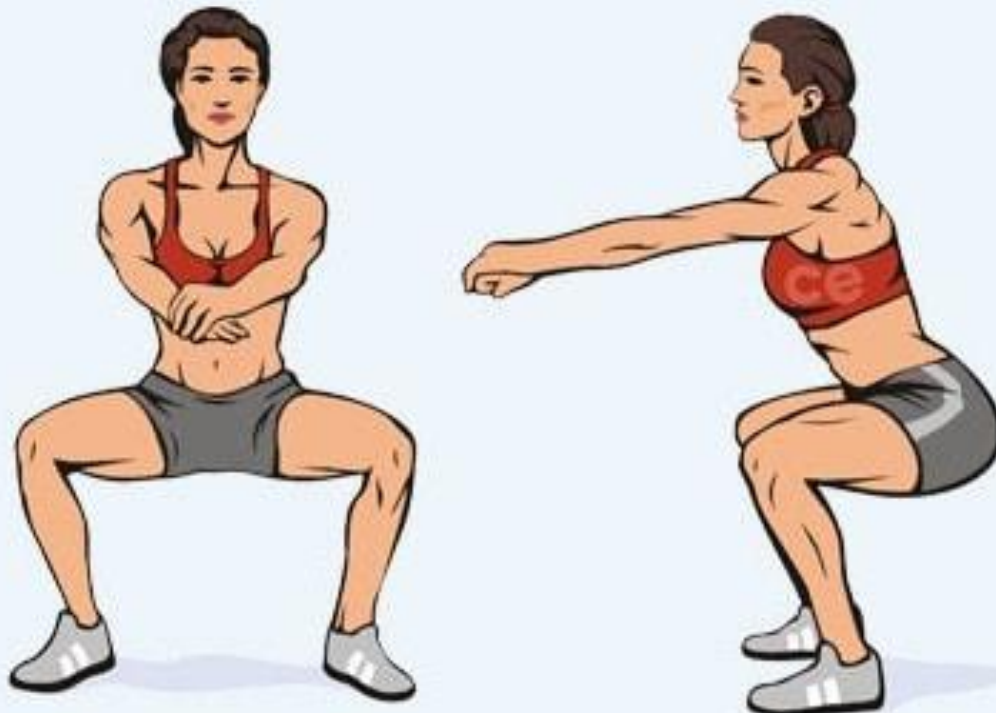
- Главная цель, поставленная преподавателями по физической культуре и спорту — это всестороннее развитие физических и духовных способностей человека в аспекте формирования физической культуры личности — самореализации человека в развитии своих духовных и физических способностей посредством физкультурной деятельности, освоения им других ценностей физической культуры в условиях пандемии. В условиях высокого риска заражения новой коронавирусной инфекцией рекомендуется воздержаться от походов в тренажерные залы и спортивные площадки. Потому что любой спортивный зал это:
 - – Скопление людей, которые могут быть носителями вируса не иметь выраженных симптомов COVID-19;
 - – Быстрое распространение вируса в замкнутом помещении;
 - – Использование спортивных снарядов многими посетителями, а как утверждают ученые, вирус довольно долго живет в открытом пространстве;
 - – Возможность невольного прикосновения к лицу, что не рекомендуется, так как вирус распространяется и через слизистую оболочку глаз.
- Но это не повод прекращать физические упражнения. Существуют различные способы поддержания физической формы в домашних условиях.



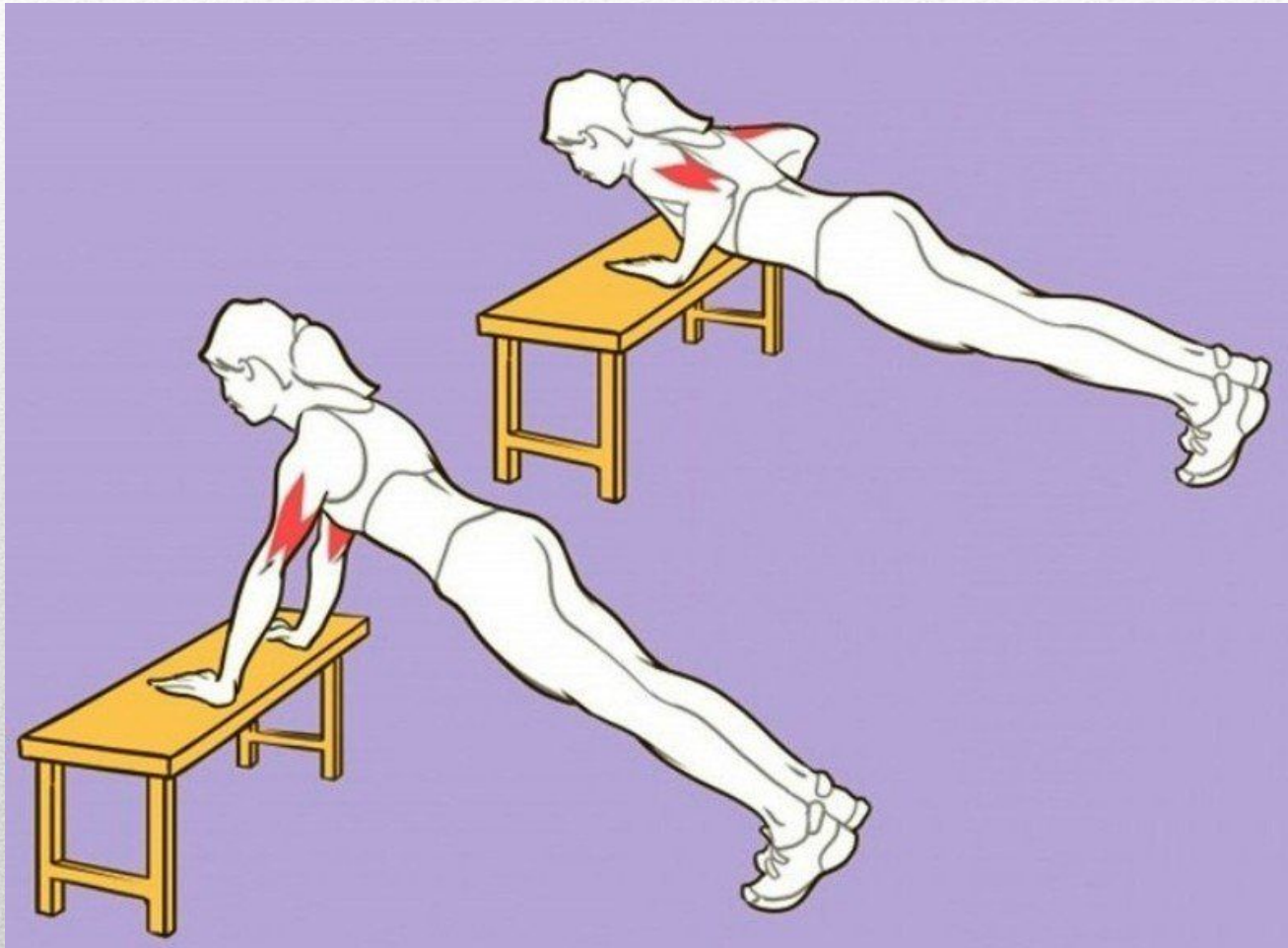
- В качестве примера таких упражнений можно привести упражнение бёрпи. Это упражнение представляет собой комбинацию из 3-х действий: планка, отжимания, прыжки. Оно позволяет нагружать все основные мышцы тела с одинаковой эффективностью. Бёрпи прекрасно сжигает калории, а, следовательно, не позволяет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



- Кроме упражнения бёрпи, в домашних условиях, можно выполнять и другие физические упражнения. Например, обычные приседания, приседания с весом, приседания с прыжками вверх, выпады. Все вышеперечисленные упражнения приносят пользу, но для большей эффективности лучше объединить их в комплекс.



- Одно из особенностей домашних тренировок является то, что можно обойтись без специальных снарядов. В качестве снарядов и приспособлений можно использовать предметы мебели. Например, обычная скамейка подойдет для отжиманий. Также можно обратиться к официальным рекомендациям ВОЗ по поддержанию физической активности в условиях изоляции.



- ВОЗ рекомендует 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю или сочетание умеренной и интенсивной физической активности. Следование этим рекомендациям возможно в домашних условиях с учетом отсутствия специального оборудования и ограниченного пространства.
- Короткие активные перерывы в течение дня. Короткие разминки являются дополнением к рекомендациям выше в отношении продолжительности физической активности в течение недели.



- Использование онлайн-ресурсов.

Необходимо воспользоваться преимуществом онлайн-ресурсов, предлагающих комплекс физических упражнений. Многие из них находятся в бесплатном доступе на платформе YouTube

- Ходьба



- **Правильное питание**

Для поддержания оптимального состояния здоровья, также важно помнить о необходимости правильно питаться и потреблять достаточное количество воды. ВОЗ рекомендует пить воду вместо сахаросодержащих напитков. Ограничьте или исключите потребление алкогольных напитков и проследите за полным исключением потребления алкогольных напитков молодыми людьми, беременными и кормящими женщинами. Также алкогольные напитки должны исключаться по причинам, связанным со здоровьем. Обеспечьте достаточное количество фруктов и овощей и ограничьте потребление соли, сахара и жира. Отдавайте предпочтение цельнозерновым, а не рафинированным продуктам.



- При выполнении физических упражнений как в спортзале, так и дома, всегда следует помнить о мерах предосторожности, чтобы не нанести себе травму. К таким правилам в условиях домашней тренировки можно отнести:
 - – Стандартные гигиенические процедуры;
 - – Уборка после каждой тренировки;
 - – Выполнение физических упражнений в одиночестве:
 - – Хорошо высыпаться и правильно питаться.
- В общем и целом, физические нагрузки вещь необходима в обычных условиях, а в условиях изоляции особенно.

