

УДК 37

DOI: 10.34670/AR.2023.72.40.057

Анализ условий организации физкультурно-оздоровительной работы на спортивных сооружениях и в образовательных учреждениях мегаполисов в России в условиях распространения пандемии

Перевалов Александр Александрович

Тренер преподаватель,
Гжельский государственный университет,
140155, Российская Федерация, Раменский район, п. Электроизолятор, 67;
e-mail: Perevalov@mail.ru

Аннотация

Общеобразовательное и профессиональное образование в России является одним из приоритетных направлений модернизации образования. В современной культуре проблема обеспечения здоровья занимает особое место. Представления о здоровье основываются на знании того, что человек нуждается в постоянном укреплении и совершенствовании. Если говорить о здоровье и здоровом образе жизни, то это одно из самых важных направлений. В настоящее время в мегаполисах Российской Федерации реализуются модели и программы организации физкультурно-оздоровительной работы на спортивных сооружениях.

Для цитирования в научных исследованиях

Перевалов А.А. Анализ условий организации физкультурно-оздоровительной работы на спортивных сооружениях и в образовательных учреждениях мегаполисов в России в условиях распространения пандемии // Педагогический журнал. 2023. Т. 13. № 6А. С. 390-396. DOI: 10.34670/AR.2023.72.40.057

Ключевые слова

Физкультурно-оздоровительная работа, спортивные сооружения, секционные занятия, учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочный процесс, спортивная работа с населением.

Введение

Физическая культура является одним из видов социальной деятельности, направленной на развитие физических способностей и укрепление здоровья человека. Потребность в здоровом и крепком здоровье является одной из самых насущных.

Для этого, в первую очередь, необходимо организовать доступность физкультуры и спорта. Положительные изменения в отношении к физической культуре есть, но они незначительные. Важным направлением муниципальной политики является развитие физической культуры и спорта в местах проживания граждан.

В последние годы в мире наблюдается рост интереса к физическим упражнениям. Складывается устойчивая социальная и экономическая база, на которую можно опираться. Потребность в повышении уровня здоровья населения становится все более актуальной.

Современные представления о здоровье основываются на знании того, что человек нуждается в постоянном укреплении и совершенствовании.

Основная часть

Инициативы по сохранению и дальнейшему развитию физкультурно-спортивного потенциала должны регулироваться Постановлением Правительства России от 30.01.2014 № 1001 «Об основах государственной политики в сфере физической культуры, спорта и молодежной политики», утвержденным Правительством Российской Федерации.

В данном документе прописаны мероприятия, направленные на развитие физической культуры и спорта в городах и районах. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как состояние физического, психического и социального благополучия. Если считать, что у человека 100% здоровья, то на долю наследственного фактора приходится 15% [Листкова, 2021, 34].

На 15% зависит от природных факторов, а на 10% – от окружающей среды. Заболеваемость в России снизилась на 15% по сравнению с прошлым годом. В первую очередь здоровье человека зависит от его образа жизни. Иными словами, здоровье – это способность человека сохранять устойчивое психическое и физиологическое состояние в постоянно меняющихся социально-экономических условиях.

В связи с распространением вируса человечество вынуждено было прибегать к самоизоляции. Самоизоляция приводит к стрессу, вызванному снижением иммунитета. Смена режима дня может быть связана с изменением образа жизни. Сфера образования является одной из наиболее уязвимых для общества сфер.

Кроме того, в связи с распространением коронавирусной инфекции многие учебные заведения перешли на дистанционное обучение. Дистанционное обучение отличается от очного тем, что занятия проходят в онлайн-режиме. По сравнению с учебными дисциплинами, которые предусматривают только практические занятия, они понесли наименьшие убытки.

В частности, не стоит забывать и о физической культуре, которую невозможно реализовать в дистанционном режиме. Это связано с недостаточной двигательной активностью учащихся [Пашенко, 2017]. Нерациональный распорядок дня в период самоизоляции приводит к тому, что учащийся вынужден поддерживать статичное положение на рабочем месте и ограничивать свои естественные движения.

Не стоит забывать и о том, что повышенная двигательная активность может привести к

обострению хронических заболеваний. Недостаточная двигательная активность может стать причиной слабости и вялости мышц, что приводит к нарушению мозгового кровообращения.

Важную роль в развитии физической культуры играет учебная программа. Высококачественная подготовка к занятиям физической культурой способствует гармоничному физическому и социальному развитию учащихся. В то время как цель физической культуры заключается в укреплении здоровья и развитии навыков, часто возникает путаница.

В то же время было отмечено, что занятия физкультурой – это больше развлечение, чем образование. Есть и другая проблема, связанная с тем, что занятия физкультурой часто рассматриваются как способ избавиться от стресса. В то время как физическая подготовка играет важную роль в академическом процессе, ее недооценивают.

Кроме того, такие мероприятия могут способствовать развитию и укреплению образовательного потенциала физической культуры. В то же время физические культуры должны быть готовы к тому, чтобы дать возможность ученикам заявить о своих увлечениях. Заниматься физическими упражнениями полезно всем, в том числе и детям. Более физически активные дети имеют больше шансов на успех в будущем, а это значит, что они будут более успешными и уверенными в себе.

Многие студенты не понимают, насколько важны физические нагрузки в повседневном быту. В связи с пандемией коронавируса многие школьники отдали предпочтение тестам, статьям, курсовым работам. Недостаток свежего воздуха, сидячий образ жизни – все это приводит к проблемам со здоровьем.

Неорганизованная часть общества, в том числе и студенты, подвержены различным заболеваниям. Ученые доказали, что те, кто занимаются физическими нагрузками регулярно, в два раза реже заражаются коронавирусом. Врачи утверждают, что регулярное выполнение упражнений помогает справиться с болезнью. Всемирная организация здравоохранения рекомендует выполнять ежедневные физические упражнения не менее 250 минут. Спортивные организации оказались не готовы к карантину, что заставило их искать новые пути решения проблемы [Светлицкая, Брыкина, Переузник, 2020, 38-39].

Профессиональные спортсмены предлагают своим подписчикам не покидать дома, чтобы укрепить иммунитет и иммунную систему. Инновационные технологии позволяют студентам заниматься физкультурой дома.

Примером таких упражнений может служить упражнение «Бёрпи». Упражнение состоит из отжиманий и прыжков. Нагрузка всех основных мышц тела сводится к одинаковому результату. К тому же это отличный способ сжигания жировых отложений. Интенсивность и частота упражнений подбирается индивидуально для каждого человека. Приседания можно выполнять как в тренажерном зале, так и дома [Пашенко, 2016].

Все вышеописанные упражнения полезны, но лучше их сочетать в комплексе. В домашних тренировках можно обойтись и без специальных приспособлений или снарядов. Снаряды и приспособления можно использовать как предметы мебели, а также в качестве подручных средств. Можно использовать обычную скамеечку, чтобы отжиматься.

Также стоит обратить внимание на рекомендации ВОЗ по режиму физической активности. ВОЗ советует ограничиться 150 минутами умеренной активности и 75 минутами интенсивной физкультуры в неделю. Даже если нет специального оборудования, не стоит пренебрегать этим советом. В период карантина рекомендуется делать короткие перерывы на бег и разминку [Карпачева, 2020].

Не стоит забывать и о том, что даже небольшие помещения могут быть полезными для

поддержания активного образа жизни. Важно правильное питание, а также потребление достаточного количества жидкости. Следует увеличить количество часов, отведенных на изучение основ методик и организации самостоятельных занятий физкультурой. Самооборона самоутверждается. В программу обязательно должны входить мероприятия, направленные на укрепление иммунной системы и повышение иммунитета [Светлицкая, Брыкина, Переузник, 2021].

В начальных классах физкультура должна быть направлена на развитие основных двигательных навыков: прыжков, ударов ногами и метания. Дети, освоившие эти навыки, обладают более высокой физической активностью по сравнению с теми, кто их не освоил. Учащимся средней школы, старшеклассникам и студентам вузов в обязательном порядке необходимо заниматься физической культурой.

Подростки больше мотивированы физической активностью, когда у них есть контроль над процессом обучения. В связи с тем, что у детей разный интерес к спорту, занятия физической культурой должны быть разделены на командные и индивидуальные. В первую очередь, это развитие аэробной выносливости и гибкости.

Россия столкнулась с серьезными проблемами в связи с пандемией коронавируса. В некоторых городах (Москва, Санкт-Петербург) школьники оставались дома и посещали онлайн-занятия. Все это говорит о том, что образовательная и социальная сфера упущена. Закрытие школ и вузов вредит не только здоровью, но и физической активности.

В то же время пандемия значительно повлияла на психическое и социальное развитие детей. В первую очередь, это связано с тем, что школьники не ходят на занятия по физической культуре. Школьники не могут участвовать в спортивных соревнованиях или других мероприятиях, связанных с физической активностью.

Дети стали менее активными во время пандемии. Детям старше шести лет рекомендуется заниматься физическими упражнениями от средней умеренности до высокой. Это может помочь предотвратить развитие многих хронических заболеваний у детей, в том числе сахарного диабета второго типа и раковых опухолей.

Школа, безусловно, не является идеальным местом для того, чтобы обучать детей правильному питанию и физическим нагрузкам. Попробуем разобраться, в чем разница между индивидуальной и групповой работой.

Практика групповой работы предполагает работу с преподавателями и студентами в режиме видеоконференции. В первом подходе ученики сталкиваются со следующими проблемами: жилищные условия учащихся зависят от их жилищных условий (ремонт квартиры, общежития и т.п.); насмешки родителей, ссоры с младшими братьями и сестрами; технические проблемы, связанные с отсутствием Интернета и гарнитуры; неуверенность в себе может быть вызвана внешним видом, домашней обстановкой и т.п.; отсутствие необходимого оборудования, нехватка средств и т.п.

Если с одними проблемами удастся справиться, то другие уже не решатся.

Второй вариант – это индивидуальная работа студента и школьника. Учителю или преподавателю высылается задание, которое ученик должен выполнить.

Проверка выполняется двумя способами:

1. Запись урока на видео. Преподавателю приходится проверять выполнение учащимися упражнений. Учащимся часто приходится сталкиваться с техническими трудностями, нехваткой памяти и т.п.

2. Отчет о проделанном упражнении. Учащимся или студентам очень часто приходится

писать отчеты, не занимаясь никакими упражнениями. Учащимся и студентам стоит помнить о том, что они всегда найдут причину для того, чтобы не заниматься физической активностью [Тиссен, Ботагариев, 2019].

В то же время не стоит забывать о важности физической активности во время карантина. Чтобы организовать качественное и эффективное дистанционное обучение физической культуре, педагогам необходимо повысить уровень своей компетентности в области цифровизации.

Не менее важным является изучение опыта других стран в области преподавания предмета. Не стоит забывать и о базовом инструменте, который помогает поддерживать интерес к занятиям физкультурой. Школьники должны быть готовы к тому, что их могут травмировать во время занятий физической культурой и спортом.

В основе дистанционной организации учебного процесса по физической культуре должна быть минимальная теоретическая нагрузка и максимальное использование средств для активизации двигательной активности школьников. Следует соблюдать правила техники безопасности.

Многие сферы жизни были затронуты пандемией COVID-19. Школьники и суворовцы сталкиваются с проблемой организации занятий физической культурой в учебных заведениях. Государство должно заботиться о здоровье и благополучии не только детей, но и подростков. Существует ряд проблем, связанных с дистанционным обучением и проведением занятий физической культурой.

Заключение

Для того чтобы повысить мотивацию граждан в вопросах спорта, с прошлого года был введен специальный физкультурный налоговый вычет. Социальная налоговая льгота для физкультурников введена в 2022 году. Индивидуальные предприниматели, занимающиеся физкультурой и оздоровлением, должны внести в специальный перечень.

Министерство спорта России формирует перечень видов спорта, подведомственных Министерству спорта РФ. В случае, если организация занимается физической культурой и спортом, она должна быть зарегистрирована в Едином государственном реестре субъектов предпринимательской деятельности.

В перечень включены 4400 организаций и индивидуальных предпринимателей, которые занимаются физической культурой и спортом. Больше всего заявок поступило из Татарстана, Московской и Краснодарской областей. Не менее важным нововведением стало предоставление вычета на обучение детей до 24 лет, если они обучаются в образовательных организациях очной формы обучения [Пашенко, 2017].

Социальный налоговый вычет по физкультуре и спорту предоставляется не только детям, но и их родителям. До 1 октября можно было подать заявление о включении в перечень организаций, оказывающих физкультурные услуги. Инициатива была направлена в органы исполнительной власти, которые занимаются физической культурой и спортом на территории субъекта РФ. В соответствии с поручением Минспорта России, региональным организациям и индивидуальным предпринимателям, осуществляющим оздоровительную деятельность, необходимо было сформировать список таких организаций.

Таким образом, можно отметить, что в настоящее время в мегаполисах РФ реализуются модели и программы организации физкультурно-оздоровительной работы на спортивных сооружениях.

Библиография

1. Карпачева М.С. Занятия по физической культуре в условиях пандемии COVID-19 // Наука-2020. 2020. № 7 (43).
2. Листкова М.Л. Содержание средств и методик физического воспитания студентов в режиме дистанционного обучения в период пандемии // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2021. № 1. С. 109-114.
3. Наздрачев Г.О. Занятия физической культурой во время пандемии // Молодой ученый. 2020. № 20 (310). С. 489-490.
4. Пащенко Л.Г. Организация образовательно-оздоровительной деятельности взрослого населения в условиях физкультурно-оздоровительного комплекса // АНИ: педагогика и психология. 2017. № 3 (20). С. 177-181.
5. Пащенко Л.Г. Мотивы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью у лиц юношеского и зрелого возраста в сравнительном аспекте // Вестник Нижневартковского государственного университета. 2016. № 4. С. 78-84.
6. Пащенко Л.Г. Характеристика мотивационной сферы женщин зрелого возраста, занимающихся оздоровительной физической культурой // Бюллетень науки и практики. 2016. № 9 (10). С. 246-250.
7. Светлицкая И.А., Брыкина В.А., Переузник А.З. Формы организации учебных занятий со студентами по физической культуре в период самоизоляции // Наука-2020. 2020. № 3 (39).
8. Севедин С.В. Задорожний К.Ю. Актуальность физических нагрузок в период пандемии // StudNet. 2021. № 5.
9. Тиссен П.П., Ботагариев Т.А. Теория и методика обучения физической культуре, 2019. 127 с.
10. Щенкова И.П. Проблемы дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура» // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. № 5-3. С. 190-193.

Analysis of the conditions for organizing physical training and health-improving work at sports facilities and educational institutions of megacities in Russia in the context of the spread of the pandemic

Aleksandr A. Perevalov

Coach teacher,
Gzhel State University,
140155, 67 Elektroizolyator vlg, Ramenskii district, Russian Federation;
e-mail: Perevalov@mail.ru

Abstract

General education and vocational education in Russia is one of the priority areas for the modernization of education. In modern culture, the problem of ensuring health occupies a special place. Ideas about health are based on the knowledge that a person needs constant strengthening and improvement. If we talk about health and a healthy lifestyle, then this is one of the most important areas. At present, models and programs for the organization of physical culture and health-improving work at sports facilities are being implemented in the megacities of the Russian Federation.

For citation

Perevalov A.A. (2023) Analiz uslovii organizatsii fizkul'turno-ozdorovitel'noi raboty na sportivnykh sooruzheniyakh i v obrazovatel'nykh uchrezhdeniyakh megapolisov v Rossii v usloviyakh rasprostraneniya pandemii [Analysis of the conditions for organizing physical training and health-improving work at sports facilities and educational institutions of megacities in Russia in the context of the spread of the pandemic]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 13 (6A), pp. 390-396. DOI: 10.34670/AR.2023.72.40.057

Keywords

Sports and health-improving work, sports facilities, sectional studies, training sessions, educational and training process, sports work with the population.

References

1. Karpacheva M.S. (2020) Zanyatiya po fizicheskoi kul'ture v usloviyakh pandemii COVID-19 [Physical education classes during the COVID-19 pandemic]. *Nauka-2020* [Science-2020], 7 (43).
2. Listkova M.L. (2021) Soderzhanie sredstv i metodik fizicheskogo vospitaniya studentov v rezhime distantsionnogo obucheniya v period pandemii [The content of the means and methods of physical education of students in the mode of distance learning during the pandemic]. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta* [Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports], 1, pp. 109-114.
3. Nazdrachev G.O. (2020) Zanyatiya fizicheskoi kul'turoi vo vremya pandemii [Physical training during a pandemic]. *Molodoi uchenyi* [Young scientist], 20 (310), pp. 489-490.
4. Pashchenko L.G. (2016) Kharakteristika motivatsionnoi sfery zhenshchin zrelogo vozrasta, zanimayushchikhsya ozdorovitel'noi fizicheskoi kul'turoi [Characteristics of the motivational sphere of women of mature age involved in health-improving physical culture]. *Byulleten' nauki i praktiki* [Bulletin of science and practice], 9 (10), pp. 246-250.
5. Pashchenko L.G. (2016) Motivy zanyatii fizkul'turno-ozdorovitel'noi deyatel'nost'yu u lits yunosheskogo i zrelogo vozrasta v sravnitel'nom aspekte [Motives for physical culture and health-improving activities in youth and adulthood in a comparative aspect]. *Vestnik Nizhnevertovskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of the Nizhnevertovsk State University], 4, pp. 78-84.
6. Pashchenko L.G. (2017) Organizatsiya obrazovatel'no-ozdorovitel'noi deyatel'nosti vzroslogo naseleniya v usloviyakh fizkul'turno-ozdorovitel'nogo kompleksa [Organization of educational and health-improving activities of the adult population in the conditions of a sports and health-improving complex]. *ANI: pedagogika i psikhologiya* [ANI: Pedagogy and Psychology], 3 (20), pp. 177-181.
7. Sevodin S.V. (2021) Zadorozhnii K.Yu. Aktual'nost' fizicheskikh nagruzok v period pandemii [The relevance of physical activity during the pandemic]. *StudNet*, 5.
8. Shchenkova I.P. (2020) Problemy distantsionnogo obucheniya po distsipline «Fizicheskaya kul'tura» [Problems of distance learning in the discipline "Physical culture"]. *Mezhdunarodnyi zhurnal gumanitarnykh i estestvennykh nauk* [International journal of the humanities and natural sciences], 5-3, pp. 190-193.
9. Svetlitskaya I.A., Brykina V.A., Pereuznik A.Z. (2020) Formy organizatsii uchebnykh zanyatii so studentami po fizicheskoi kul'ture v period samoizolyatsii [Forms of organizing training sessions with students in physical culture during the period of self-isolation]. *Nauka-2020* [Science-2020], 3 (39).
10. Tissen P.P., Botagariev T.A. (2019) *Teoriya i metodika obucheniya fizicheskoi kul'ture* [The relevance of physical activity during the pandemic].