

### 3.4 Физическое воспитание и спорт

УДК 796

## ОРГАНИЗАЦИЯ СТУДЕНТАМИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ

**Гусаков И.Г., ст. преп., Бандаревич Е.В., преп., Шкодина В.С., студ.**

*Витебский государственный технологический университет,  
г. Витебск, Республика Беларусь*

В связи с пандемией многие страны, Беларусь не исключение, в отдельный период перешли на дистанционное обучение. И тут появляются насущные вопросы: так как же студентам заниматься физической активностью, и какое же влияние окажут физические упражнения на организм в такой непростой ситуации? В случае введения режима дистанционного обучения необходимость в регулярных физических упражнениях для студентов ещё сильнее возрастает. Практика показала, что введение режима самоизоляции ограничивает занятия двигательной активности на улицах, спортивных площадках, а это значит, что единственное место, где разрешено заниматься – это место проживания студента. Переход на дистанционное обучение студентов характеризуется повышением времени проведения за компьютером, что никак не может позитивно влиять на их физическое состояние. Статичный образ жизни и низкий уровень физической активности оказывает негативное влияние на их здоровье, благополучие и качество жизни, а самоизоляция вызывает дополнительный стресс и ставит под угрозу психическое здоровье студентов. Всё это доказывает необходимость проведения занятий физической культурой в условиях дистанционного обучения. Наиболее оптимальным вариантом организации дистанционных занятий физической культурой является проведение по двум направлениям.

Первое направление: преподаватель предлагает комплекс упражнений с конкретным количеством выполнений и подходов и техникой выполнения. Студенту необходимо выполнить их и зафиксировать выполнение (например, на видео). Данное направление обращено на выполнение студентами необходимых упражнений для той или иной группы мышц.

Второе направление: преподаватель предлагает студенту создать и выполнить свой комплекс упражнений, например, на укрепление мышц спины и живота, и присылать видео отчёт преподавателю с письменным отчётом, который будет содержать упражнения и их технику выполнения, выбранных упражнений. Данное направление нацелено на самостоятельный подбор упражнений, которые студенты способны и могут выполнить как физически, так и согласно своим возможностям, например, с использованием имеющегося спортивного инвентаря и др. При выполнении физических упражнений в условиях пандемии чрезвычайно важно следить за самочувствием. При повышении температуры тела, кашля, затруднённом дыхании и иных симптомах вируса не стоит подвергать организм нагрузкам, а следует обратиться за медицинской помощью.