

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Мозырский государственный педагогический университет  
имени И. П. Шамякина»

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,  
СПОРТА И ТУРИЗМА

Материалы VIII Международной  
научно-практической конференции

Мозырь, 8–10 октября 2020 г.

Мозырь  
МГПУ им. И. П. Шамякина  
2020

Редакционная коллегия:

С. М. Блоцкий,	кандидат педагогических наук (ответственный редактор);
Е. П. Врублевский,	доктор педагогических наук, профессор;
Г. И. Нарский,	доктор педагогических наук, профессор;
А. Г. Фурманов,	доктор педагогических наук, профессор;
В. Ю. Давыдов,	доктор биологических наук, профессор;
В. В. Шантарович,	Заслуженный тренер Республики Беларусь, доцент;
С. Б. Кураш,	кандидат филологических наук, доцент;
Э. Е. Гречанников,	кандидат физико-математических наук, доцент;
В. А. Горовой,	кандидат педагогических наук, доцент;
В. А. Черенко,	кандидат педагогических наук;
Н. Н. Ничипорко,	ответственный по учебной работе факультета физической культуры, старший преподаватель

Печатается согласно плану проведения в 2020 году в учреждениях высшего образования и научных организациях, подчиненных Министерству образования Республики Беларусь, научных и научно-технических мероприятий и приказу по университету № 934 от 07.10.2020 г.

А43 **Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма** : материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф., Мозырь, 8–10 окт. 2020 г. / УО МГПУ им. И. П. Шамякина ; редкол.: С. М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.] . – Мозырь : МГПУ им. И. П. Шамякина, 2020. – 260 с.  
ISBN 978-985-477-737-5.

В сборнике представлены материалы конференции, отражающие результаты научных исследований в области физической культуры, спорта и туризма.

Адресуется научным работникам, преподавателям, методистам по физическому воспитанию, студентам.  
*Материалы публикуются в авторской редакции.*

## СПОРТ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

*Н.С. Миланчук*

*УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»*

**Введение.** Пандемия XXI века приобрела крупные масштабы, оказала существенное влияние на спорт. К сожалению, весь мир воюет с тяжелой респираторной инфекцией под названием Covid-19, и спорт вне дома остается для многих недоступным. Тем временем интернет-магазины устраивают рекламные акции, повышая продажи спортивного инвентаря, в социальных сетях довольно часто появляются видеоролики, как поддерживать в тонусе различные группы мышц, тренера проводят занятия в онлайн-режиме.

**Цель.** Определить потребность и значимость в физических нагрузках среди студенческой молодежи в период пандемии.

**Материалы и методы исследования.** Нами использовались метод статистических данных и анализ анонимного опроса.

**Результаты исследования.** В период пандемии XXI века Covid-19 многие учебные заведения Беларуси были переведены на дистанционное обучение, что сказалось на физической активности студенческой молодежи. Однако, результаты анонимного опроса студентов БрГУ имени А.С. Пушкина показали, что более 74 % обучающихся не меняли график физической активности в режиме дня. Стоит отметить, что многие используют открытые спортивные площадки города Бреста, а в сельских населенных пунктах – лесные массивы для кардионагрузок, в комплексе с интернет-ресурсами с разработанными программами по физическим нагрузкам в домашних условиях.

Как всем известно, в первую очередь любая пандемия поражает людей с ослабленным иммунитетом. Когда речь заходит об укреплении иммунитета, люди автоматически прибегают к помощи витаминосодержащих комплексов, но мало кто задумывается о том, насколько значительную роль играют здоровый образ жизни, спорт и физические нагрузки. Знания о физических тренировках и их влиянии на вирус, как реализовать спорт в домашних условиях и сколько заниматься спортом во время пандемии, о том – залог здоровья.

Проанализируем влияние спорта на иммунную систему человека. Необходимо внимательно относиться к выбору нагрузки, повременить с непривычно тяжелыми упражнениями, чтобы не чувствовать себя после тренировки изнуренным. Большое научное исследование журнала «Plos one» показало, что легкие и умеренные упражнения, выполняемые 3 раза в неделю, снижали риск смерти во время вспышки гонконгского гриппа в 1998 году. Ученые задействовали в исследовании более 24 тысяч человек. Эксперимент показал, что люди, которые не занимались физическими упражнениями, либо занимались ими слишком много (5 дней в неделю), были больше подвержены риску смерти по сравнению с людьми, которые занимались спортом умеренно [1]. Кроме того, научное исследование журнала Оксфордского университета «The Journal of Infectious Diseases» показало, что регулярные физические тренировки, выполняемые за 2–3 месяца до инфицирования и развития болезни, уменьшают тяжесть заболевания и вирусную нагрузку [2].

Стоит отметить, что в спортивной среде существует концепция «открытого окна», которая гласит, что после тяжелых физических упражнений иммунная функция организма подавляется на 1–2 часа. Это говорит об особенной уязвимости человека перед инфекциями. Через сутки иммунитет возвращается в норму и даже улучшается. Еще одно исследование, доказывающее теорию «открытого окна», было проведено с участием футболистов и бегунов. Огромные нагрузки спортсменов приводили к снижению уровня иммуноглобулина (IgA) – антитела, нейтрализующего патогены и вирусы. Когда уровень антител IgA в нашем организме снижается, вероятность заболеваемости в течении суток увеличивается, что подтверждалось проявлением выраженных симптомов инфекций у футболистов [3]. Таким образом, чрезмерные физические упражнения во время пандемии без адекватного восстановления могут сделать наш организм более уязвимым для атаки вирусов.

Как заниматься физическими нагрузками в период пандемии, чтобы получить только пользу? В частности, рискуют получить травму и нанести ущерб организму те, кто занимается без предварительной подготовки, так как данная категория людей не может самостоятельно и качественно спланировать свою тренировку. Исходя из этого, стоит придерживаться нескольких простых правил:

1. Выбирать правильные места для тренировок: просторные фитнес-залы, – немногочисленные открытые площадки и стадионы. Однако турник, эспандер, гири, гантели могут превратить дом в аналогичный спортзал и обеспечить нагрузку на все группы мышц. Не забываем, что заниматься спортом стоит в хорошо проветриваемых помещениях. В домашних условиях можно сделать и такие элементарные упражнения, как приседания, отжимания, берпи, планку.

2. Заниматься регулярно. Начинать с 2–3 тренировок в неделю по 30–60 минут и по мере привыкания постепенно увеличивать их. Чтобы развивать все физические качества организма (силу мышц, гибкость, выносливость), необходимо чередовать нагрузки.

3. Повышать нагрузку постепенно. Не увеличивать объем тренировок более чем на 10 % в неделю и ориентироваться на своё самочувствие. Например, если вы начали бегать с дистанцией 2 км, привыкайте к такой нагрузке в течении недели, а на последующей неделе увеличьте расстояние на 200 метров. Если длительность бега 30 минут, на следующей неделе бегите на 3 минуты дольше.

4. Следить за своим состоянием. Ни в коем случае не заниматься спортом при наличии симптомов недомогания. Организму не рекомендован дополнительный стресс в виде непривычных нагрузок.

5. Употреблять в пищу достаточное количество углеводов и флавоноидов. Углеводы необходимы, чтобы переносить физические нагрузки, однако не налегайте на сладкое и выпечку. Добавьте в рацион больше круп, овощей, фруктов. Хорошей защитой станут продукты, богатые флавоноидами, – зеленый чай, темный шоколад, мята, тимьян, базилик, ягоды.

Всемирная организация здравоохранения (далее – ВОЗ) не осталась в стороне и разработала комплекс упражнений, который можно выполнять дома тем, у кого нехватка спортивного инвентаря. Так, для поддержания активной физической формы и сокращения сидячего образа жизни в условиях самоизоляции ВОЗ рекомендует:

1. Делать короткие активные перерывы в течении дня. Танцы, игры с детьми, выполнение домашних обязанностей, уборка дома, уход за садом позволяют оставаться физически активными в домашних условиях.

2. Ходить и проводить время в стоячем положении. Как ни странно, но в небольших помещениях хождение по периметру, марш на месте могут помочь оставаться активными. Во время разговора по мобильному телефону не сидите, а стойте или ходите по дому. Рассмотрите возможность использования стола на высоких ножках, позволяющего работать в положении стоя. Во время отдыха в сидячем положении отдавайте предпочтение умственным видам деятельности (чтение, настольные игры).

3. Расслабляться и правильно питаться. Медитация, глубокие вдохи и выдохи помогут сохранять спокойствие. Для поддержания оптимального состояния здоровья употребляйте достаточное количество воды. Исключите употребление алкогольных напитков и соли [4].

Какие тренировки все же выбрать во время пандемии?

1. Кардиотренировки. Если комплекс ограничительных и режимных противоэпидемических мероприятий в вашей стране не строгий, и у вас есть возможность выйти из дома, не забывайте о беге и скандинавской ходьбе. Вы можете бегать или ходить в местах, где нет тесного контакта с другими людьми.

2. Силовые – с весом своего тела или свободными весами. В вашем распоряжении разнообразные виды отжиманий, подтягиваний, приседаний, скручиваний. Калистеника (упражнения с весом собственного тела без штанги и тренажеров) – находка для спорта в домашних условиях.

3. Мягкие практики для растяжки. На фоне коллективной паники не отказывайтесь от йоги. Благодаря йоге повышается уровень выработки мелатонина, ответственного за ритмы сна и бодрствования. Йога не только развивает гибкость и координацию, но и помогает бороться со стрессом, депрессией и тревогой – детерминантами, которые сильно сажают иммунитет.

Необходимо подчеркнуть возможность использования онлайн-ресурсов, предлагающих комплекс физических упражнений. Век информационных технологий позволяет людям воспользоваться бесплатными приложениями или посмотреть онлайн-тренировки в свободном доступе. Множество спортивных залов проводят видеоуроки по приложению ZOOM или Skype. Плюс данного сервиса в том, что вы можете в режиме реального времени попросить помощи или совета у тренера. В приложении Nike Training Club можно составить индивидуальную программу, которая разрабатывается в зависимости от веса и уровня нагрузки. Кроме того, платформа делает возможным соревнования с друзьями, а каждая тренировка сопровождается пошаговыми инструкциями с фотографиями и видеороликами. Sworkit Lite (личный тренер) – удобное приложение, включающее йогу, растяжку и силовые упражнения. На экране демонстрируются видеоролики с реальными спортсменами, приложение сохраняет ваши результаты и напоминает о тренировках. Вышеперечисленные платформы поддерживаются на Android и IOS. Полуторамиллионный YouTube-канал «Workout Будь в форме» рекомендует тренировки на жиросжигание, пресс или растяжку. Также канал содержит фитнес-советы и рецепты полезных блюд.

**Выводы.** Не стоит отказываться от тренировок во время пандемии. Спорт укрепит иммунную систему, при этом сократит шансы на возможность стать очередным больным. Правильность выполнения и чередования физической нагрузки гарантирует бодрость телу и поддержание физической формы. Практика периода пандемии XXI века показывает, что реализация физических потребностей организма может идти в ногу со временем, так как использование онлайн-ресурсов способствует получению полноценной физической нагрузки, без затрат времени на разработку комплексов.

#### Список использованной литературы

1. Научный журнал «Plos one». Is Exercise Protective Against Influenza-Associated Mortality? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://journals.plos.org/plosone/>. – Дата доступа: 20.05.2020.

2. Научный журнал «The Journal of Infectious Diseases». Chronic Exercise Reduces Illness Severity, Decreases Viral Load, and Results in Greater Anti-Inflammatory Effects than Acute Exercise during Influenza Infection. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://academic.oup.com/jid>. – Дата доступа: 20.05.2020.

3. Медицинский журнал «Medicine & Science in Sports & Exercise». Mucosal IgA and URTI in American College Football Players: A Year Longitudinal Study. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://journals.lww.com/acsm-msse/pages/default.aspx>. – Дата доступа: 20.05.2020.

4. Всемирная организация здравоохранения. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru>. – Дата доступа: 20.05.2020.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЭЛЕМЕНТАМ СПОРТИВНОЙ ИГРЫ ВОДНОЕ ПОЛО

*К.П. Путилова*

*УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»*

**Введение.** Огромное значение в формировании жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитии двигательных способностей дошкольников играют спортивные игры, способствующие развитию не только физических, но также нравственных, морально-волевых и интеллектуальных качеств личности [1].

Такие спортивные игры, как баскетбол, футбол, хоккей, теннис, бадминтон, городки включены в базовый компонент содержания учебной программы дошкольного образования направления «Физическое развитие» в образовательной области «Физическая культура».

Содержание учебной программы дошкольного образования направлено на обеспечение гармоничного физического развития детей и предусматривает формирование культуры здоровья, физической культуры ребенка, а также способствует формированию избирательного интереса к определённому виду спорта. Раздел «Элементы спортивных игр» является одним из разделов программного компонента образовательной области «Физическая культура»