

УДК 796.011.01

DOI 10.21661/r-556906

Дударина С.А., Усенко А.И.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ В ПОСТПАНДЕМИЧЕСКИЙ ПЕРИОД

Аннотация: в данной статье рассматривается проблема занятия спортом студентов в период пандемии и после неё. В 2022 году эта тема является актуальной. Главный вопрос, который волнует миллионы людей – «Как в такое тяжёлое для всех время поддерживать своё физическое здоровье в тонусе и оставаться в форме?».

Ключевые слова: физическая культура, пандемия, спорт, здоровье, студенты.

В 21 веке подавляющее большинство людей ведёт малоподвижный образ жизни. По большей части это связано с сидячей работой и внедрением новых технологий, которые могут сделать за человека буквально всё, люди становятся роботами и забывают о спорте, о живом общении, о необходимости двигаться. Некоторые могут весь день просидеть в гаджете, даже не посмотрев в окно. Это убивает здоровье – зрение, опорно-двигательный аппарат, портится координация внимания.

В наше время население и так ведёт малоподвижный образ жизни. Но в 2019 году случилась пандемия COVID-19. С целью недопущения массового заражения, Правительством было принято решение ввести режим самоизоляции. Закрылись спортзалы, стадионы, спортплощадки. Это значительно усложнило занятия физической культурой в мире.

Физическая культура является неотъемлемой частью жизни каждого человека на Земле. Она помогает сохранять наше психическое и в первую очередь физическое здоровье!

Пандемия – эпидемия, характеризующаяся распространением инфекционного заболевания на всей территории страны, территорию сопредельных государств, а иногда и многих стран мира. Например, холера, чума и грипп. Обычно под пандемией подразумевают болезнь, принявшую массовый, повальный характер, поражающую значительную часть всего населения, первоначально почти всё население.

Но в последнее время новости о пандемии только радуют. Она идёт на спад: люди выздоравливают и отменяется масочный режим. Казалось бы, что все проблем кончились. Но теперь встаёт вопрос «Как вернуться в прежний ритм жизни и снова заставить себя заниматься спортом?»

Для начала каждый должен вспомнить о полезности спорта и его влиянии на наше здоровье. Но возвращаться в ритм нужно постепенно, с малого.

Во-первых, нужно больше уделять внимание пешим прогулкам. Например, прогуляться вечером с одноклассниками по парку или по территории университета. Возможно, зайти на спортивную площадку.

Во-вторых, стоит наладить свой режим питания. Наверняка многие во время пандемии ели фаст-фуд, пили газированные напитки, из-за нехватки средств питались макаронами и картофелем. Для правильного питания в рацион должны входить фрукты, овощи, богатые белками продукты, свежевыжатые соки и др.

В-третьих, нужно обязательно наладить режим сна. Он также важен для поддержания физического здоровья. Ведь теперь придётся работать и учиться очно.

В-четвёртых, хорошей идеей было бы записаться на тренировки в спортзал или на какую-либо секцию. Это позволит Вам развиваться духовно, физически и социально.

Я провела опрос среди своих знакомых, одноклассников и студентов с моего факультета. 70% из них столкнулись с затруднением в возобновлении занятий спортом после пандемии. Они настолько отвыкли от этого, что многие даже решили не возвращаться к спорту, которым занимались всю жизнь. Это показывает несколько пагубно пандемия повлияла на физическую активность населения. Эту проблему необходимо решать. Я решила дать несколько рекомендаций

одногоруппникам и посмотреть сможет ли поменяться их мнение о спорте или их уже ничего не заставит вернуться к нему. Мы вместе поиграли в волейбол, позанимались на тренажёрах, погуляли по территории университета. Одна девочка даже вернулась к занятию волейболом после этого. В итоге получилось так, что мы хорошо провели время, повеселились и одновременно укрепили своё физическое здоровье.

Подводя итоги, хочу сказать, что пандемия значительно изменила отношение к спорту у многих людей. Это проблема, которую нужно решать сейчас. Именно сейчас актуальны соревнования и призыв в секции в образовательных учреждениях. Если сейчас уделить время этому вопросу, то можно вернуть всё назад. Люди как и раньше будут заниматься спортом и следить за своим здоровьем. Благодаря совместным усилиям можно достичь очень впечатляющих результатов.

Список литературы

1. Зубкова Е.А. Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ / Е.А. Зубкова, М.В. Быков, Е.А. Калашник, А.А. Русанов. – Краснодар, 2020. – С. 244–251.

2. Лемиш В.Ю. Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции / В.Ю. Лемиш, Э.Л. Мовсесян. – Краснодар, 2021. – С. 332–334.

3. Цыганкова В.О. Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции / В.О. Цыганкова, А.А. Клименко. – Краснодар, 2021. – С. 360–361.

Дударина Софья Алексеевна – студентка, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина», Краснодар, Россия.

Усенко Александра Ивановна – канд. пед. наук, доцент кафедры физвоспитания ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина», Краснодар, Россия.
