

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19: ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ АСПЕКТ

Ларионова О.В.

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Саратовский национальный исследовательский государственный

университет им. Н.Г. Чернышевского

E-mail: o_v_larionova@mail.ru

Кочуков А.С.

студент Института химии

Саратовский национальный исследовательский государственный университет
им. Н.Г. Чернышевского

E-mail: andrey.kochukov.00@gmail.com

Аннотация. В статье на основе исследования уровня знаний студентов о роли физической культуры в период пандемии Covid-19 сформулированы предложения по совершенствованию учебного процесса и спортивно-оздоровительной работы вуза. Данные предложения нацелены на формирование знаний и умений, необходимых для поддержания уровня физической активности в период пандемии, а также организации профилактических и реабилитационных мероприятий.

Ключевые слова: пандемия Covid-19, физическая культура, спортивно-оздоровительная деятельность, психофизиологическая реабилитация.

ROLE OF PHYSICAL CULTURE DURING THE COVID-19 PANDEMIC: EDUCATIONAL ASPECT

Larionova O.V.

Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sports

Saratov National Research State University

E-mail: o_v_larionova@mail.ru

Kochukov A.S.

student of the Institute of Chemistry

Saratov National Research State University

E-mail: andrey.kochukov.00@gmail.com

Annotation. In the article, based on the study of the level of knowledge of students about the role of physical culture during the Covid-19 pandemic, proposals are formulated to improve the educational process and sports and health-improving work of the university. These proposals are aimed at the formation of knowledge and skills necessary to maintain the level of physical activity during a pandemic, as well as the organization of preventive and rehabilitation measures.

Key words: Covid-19 pandemic, physical culture, sports and recreational activities, psychophysiological rehabilitation.

Как известно, уровень физической подготовленности человека определяется в первую очередь осознанной потребностью в использовании знаний о физической культуре и различных видов двигательной активности в интересах сохранения здоровья, здорового образа жизни и высокой работоспособности [1]. Современная модель высшего образования в условиях реализации государственных образовательных

и профессиональных стандартов предполагает обязательное формирование компетенций в сфере физической культуры. В то же время образовательная система должна оперативно и адекватно реагировать на вызовы, поступающие от реалий современного мира, с целью минимизации рисков. Мир столкнулся с масштабными проявлениями и зачастую непредсказуемыми последствиями пандемии, вызванной новой коронавирусной инфекцией (Covid-19). Пандемия поставила преподавателей и студентов высших учебных заведений перед необходимостью организации образовательной и воспитательной деятельности в серьезно изменившихся условиях. Первым испытанием стали сложности организации дистанционного обучения в вузах. В условиях дистанционного обучения, по понятным причинам, очень трудно сохранить тот уровень физической активности студентов, который поддерживался в «доковидные времена». Помимо этого, к настоящему времени на повестке дня проблемы,

связанные с ростом заболеваемости коронавирусной инфекцией среди преподавателей и студентов. Это ставит вопрос о необходимости физической реабилитации лиц, переболевших Covid-19, а в этом процессе, согласно всем доступным опубликованным результатам медицинских исследований [2, 3, 4, 5], отводится значительная роль занятиям физкультурой. Таким образом, в понимании механизмов борьбы общества с последствиями пандемии возникает образовательный аспект, который пока еще не привлек к себе должного внимания: каковы возможности высшего образования в мобилизации средств физической культуры в профилактике Covid-19 и реабилитации лиц, перенесших это заболевание?

Цель работы – исследовать уровень знаний в студенческой среде о роли физической культуры в период пандемии Covid-19 и определить мероприятия по совершенствованию учебного процесса и спортивно-оздоровительной работы вуза.

С целью определения уровня знаний студентов о роли физической культуры в период пандемии Covid-19 был проведен социологический опрос среди студентов 2-3 курсов Института химии СГУ. В опросе приняли участие 40 человек. Анкета состояла из 10 вопросов.

Первая группа вопросов была посвящена выявлению уровня осведомленности студентов о значении занятий физической культурой в профилактических и реабилитационных мероприятиях в период пандемии Covid-19. Анализ результатов анкетирования показал, что в основном студенты правильно понимают и осознают взаимосвязь уровня физической подготовленности и риска тяжелого течения заболевания, вызванного коронавирусной инфекцией (85% ответов). В то же время, знания большинства студентов, в сущности, ограничиваются этой общей констатацией факта. Только 25% студентов смогли правильно ответить на вопросы о том, какие группы мышц страдают в результате перенесенного заболевания; 30% назвали проявления постковидного симптома и смогли определить приблизительную долю его распространенности среди лиц, перенесших заболевание. Большинство студентов (55%) не предполагали, что физической культуре

отводится одна из ведущих позиций в программах медицинской реабилитации после Covid-19; только 38% смогли назвать конкретные виды физических упражнений, необходимых в реабилитации. Большую степень осведомленности участники проведенного анкетирования проявили в ответах на вопрос, как такой показатель физического здоровья, как индекс массы тела, связан с риском тяжелого течения заболевания Covid-19 (свыше 80% знают о том, что ожирение является ведущим фактором риска).

Вторая группа вопросов была ориентирована на определение влияния пандемии на уровень физической активности студентов. Большинство участников анкетирования признали факт снижения физической активности, обусловленный длительными периодами перехода на дистанционное обучение, так как для значительной части студентов (42%) занятия физкультурой в учебном процессе были основным или даже единственным способом уделять время физическим упражнениям. Основная часть студентов (85%) отмечает рост учебной загруженности и увеличения продолжительности нахождения за компьютером в период дистанционного обучения; свыше 50% негативно оценили сокращение возможностей внеучебной спортивно-оздоровительной деятельности (посещение спортивных секций, бассейна и т.д.) В анкете, кроме того, предлагалось указать возможные пути увеличения двигательной активности в условиях пандемии и оценить необходимость специальных мероприятий в учебном процессе, нацеленных на формирование знаний о конкретных параметрах использования физической культуры в целях профилактики Covid-19 и реабилитации лиц, перенесших это заболевание. Большинство студентов (87%) согласились с последним утверждением.

Результаты проведенного анкетирования, наряду с обобщением публикаций в научных изданиях, посвященных проблеме профилактике Covid-19 и физической реабилитации лиц, перенесших заболевание, позволили сформулировать следующие выводы и предложения относительно возможных мероприятий в рамках освоения учебной дисциплины «Физическая культура» в образовательных программах вуза:

1). Становится очевидным образовательный аспект поиска путей противостояния современного общества вызовам пандемии. Всемирная организация здравоохранения провела исследования и порекомендовала обратить основное внимание в период пандемии на уровень физической активности населения [3]. В образовательном процессе необходимо разъяснять, что регулярная физическая нагрузка значительно увеличивает устойчивость организма к новой коронавирусной инфекции и снижает риск тяжелого течения заболевания, а также является важной составной частью реабилитационных мероприятий для лиц, перенесших заболевание.

2) Важную роль имеет понимание психофизиологических механизмов, лежащих в основе взаимосвязи уровня двигательной активности и сохранения здоровья в условиях пандемии. Физиологическая составляющая связана с положительным влиянием физической активности на иммунный статус

человека (уровень защитных антител и лейкоцитов), общие показатели самочувствия и сопротивляемости организма заболеваниям [5]. Психологическая составляющая объясняется доказанным благотворным влиянием физической активности на человека, находящегося в состоянии стресса. Специалисты в области психологии отмечают, что в условиях пандемии существует угроза психическому здоровью человека. Люди становятся жертвами массового деструктивного поведения; на фоне распространения информации о всеобщей угрозе жизни, повышается уровень тревожности; состояние усугубляется вынужденной изоляцией и сокращением социальной коммуникации [2]. Особое значение имеет то, что в условиях пандемии патологически меняется отношение людей к своему телу: возникает ожидание его «предательства» при заражении малоизвестной и опасной инфекцией. В то же время характерен и своего рода «страх тела» в отношении других людей, точно так же связанный с угрозой заражения [6]. Этими обстоятельствами в значительной степени определяется то, что здоровое и рациональное отношение к своему телу, деятельная забота о его физическом совершенстве, проявляющаяся в регулярных занятиях физической культурой, становятся одним из самых эффективных инструментов в преодолении стрессовой ситуации. В свою очередь, преодоление стресса само по себе является необходимым условием как жизни в условиях пандемии, так и реабилитации после перенесенного заболевания.

3) Представляется рациональным включить в лекционную и практическую часть учебных занятий по физкультуре элементы, связанные с формированием специальных знаний и умений, необходимых в период пандемии Covid-19, которые можно объединить в два блока:

а) Оздоровительно-развивающий. Следует уделить больше внимания организации самостоятельной работы студентов, стимулированию их мотивации к изысканию путей повышения двигательной активности в условиях пандемии и дистанционного обучения. С этой целью предлагать студентам конкретную модель физической активности, построенную на разумном балансе режима учебной деятельности и физической активности (требования к ежедневным физическим упражнениям не менее 60 мин / день; комплексы физических упражнений дома и на открытом воздухе; рекомендации по организации физкультурных пауз, спортивной ходьбе и т.д.).

б) Реабилитационно-восстановительный. Следует уделять внимание вооружению студентов знаниями и умениями, которые могут стать необходимыми в случае болезни собственной или кого-либо из семьи и окружения. В медицинских учреждениях в условиях их крайней загруженности физические упражнения рекомендуют в основном как самостоятельные занятия. Но люди, не имеющие достаточного опыта физкультурных занятий, вряд ли смогут самостоятельно организовать тренировки, соответствующие решению задач физической реабилитации. Данная проблема лишним раз подчеркивает значение образовательного компонента в усилиях общества по преодолению последствий пандемии.

Представляется целесообразным сообщением информации о негативных влияниях заболевания Covid-19 на дыхательную мускулатуру и другие группы мышц, на снижение мышечной массы и толерантности к физическим нагрузкам. Необходимо формировать знания о требованиях к уровню физической активности и допустимым видам упражнений на разных этапах реабилитации после заболевания, о методах самоконтроля физического состояния. Актуальной задачей является освоение комплексов дыхательной гимнастики и техники правильного дыхания, комплексов силовых упражнений, рассчитанных на восстановление пострадавших мышечных групп, специальных программ динамических физических упражнений.

Таким образом, в процессе обучения в вузе студенты могут осваивать знания и умения в сфере общей физической подготовки, специально направленные на снижение рисков здоровью в условиях пандемии, вызванной новой коронавирусной инфекцией. Представляется, что достижение этой цели возможно в обстановке делового сотрудничества и социальной коммуникации преподавательского сообщества и студенческой среды вуза.

Библиографический список.

1. Ларионова О.В. Отношение студентов к занятиям физической культурой как показатель физкультурно-спортивной среды вуза // Страховские чтения. Сб. науч. трудов / редкол.: Р.М. Шамянов, М.А. Кленова. Саратов, 2019. Вып. 27. С. 184-189.
2. Мальцева М.Н., Шмонин А.А., Мельникова Е.В., Иванова Г.Е. Помощь пациентам, имеющим поведенческие и психологические проблемы, получающим лечение от коронавирусной инфекции в условиях пандемии // Вестник восстановительной медицины. 2020. № 3 (97). С. 105-108.
3. Яцкова Л.А., Шелестов А.С., Мендаева А.М. Методы ЛФК для реабилитации во время пандемии Covid-19 // Международный журнал прикладных наук и технологий «Integral». 2021. № 2. С. 129-135.
4. Соболева Е.А., Хамитов Р.Ф. Covid-19: возможности для реабилитации пациентов // Астма и аллергия. 2020. № 3. С. 3-6.
5. Бубнова М.Г., Персиянова-Дуброва А.Л., Лямина Н.П., Аронов Д.М. Реабилитация после новой коронавирусной инфекции (Covid-19): принципы и подходы // Кардиосоматика. 2020. Т. 11. № 4. С. 6-14.
6. Конюховская Ю.Е. Воронка стресса – психологические последствия для пациентов, переболевших Covid-19 // Астма и аллергия. 2020. № 2. С. 8-12.