

1. Горелик, В. В. Методические особенности применения физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей мальчиков 10-12 лет, занимающихся греко-Римской борьбой / В. В. Горелик, А. П. Пшеничный, Ю. Е. Малинин // Вестник Волжского университета им. В.Н. Татищева. – 2013. – № 1(12). – С. 65-72.
2. Лубышева, Л. И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры / Л. И. Лубышева. - 2010. - № 6. - С. 10-15.
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба <https://minsport.gov.ru/2018/Prikaz145ot27032013.pdf>
4. Шарафиев, Р. Р. Исследование физического здоровья спортсменов-юношей по греко-римской борьбе / Р. Р. Шарафиев // Социальные науки. – 2019. – № 3(26). – С. 65-68.

УДК 796:[616.98:578.834.1]-057.875

**ВЛИЯНИЕ ПАНДЕМИИ COVID-19 НА ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ
УПРАЖНЕНИЯМИ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОГО
МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ УО «ГомГМУ»**

Хорошко Светлана Александровна

УО «Гомельский государственный медицинский университет»,
г. Гомель, Республика Беларусь

Аннотация: статья отражает проблемы связанные с образом жизни и физической активностью студентов во время пандемии Covid-19. Материал статьи отражает отношение студентов ВУЗа к занятиям физическими упражнениями во время пандемии. С помощью онлайн - опроса студентов был проведен анализ отношения молодежи к занятиям физическими упражнениями. На основании полученных данных можно сделать вывод о снижении физической активности молодежи.

Ключевые слова: пандемия COVID-19, анкетирование, физическая культура, физические упражнения, психофизическое здоровье.

**THE IMPACT OF THE COVID-19 PANDEMIC ON PHYSICAL
EDUCATION EXERCISES OF FEMALE STUDENTS OF A SPECIAL
MEDICAL DEPARTMENT OF THE UO "GomSMU"**

Khoroshko Svetlana Alexandrovna

Educational institution "Gomel State Medical University",
Gomel, Republic of Belarus

Annotation: The article reflects the problems related to the lifestyle and physical activity of students during the Covid-19 pandemic. The material of the article reflects the attitude of university students to physical exercises during the pandemic. With the help of an online survey of students, an analysis of the attitude of young people to physical exercises was carried out. Based on the data obtained, it can be concluded that there is a decrease in physical activity of young people.

Keywords: COVID-19 pandemic, questionnaire, physical culture, physical exercises, psychophysical health.

Актуальность. Физическая культура складывалась, благодаря практическим потребностям общества в физической подготовленности подрастающего поколения, и подготовке взрослых людей к труду. Каждый человек удовлетворял свою потребность в движениях на протяжении всей

своей жизни. В связи с улучшениями за период 60-70 последних лет, благодаря прогрессу в научной и технической среде, стало заметно как сильно снизилась доля физических усилий в труде и быту (доля мышечного труда в сфере производства сократилась на порядок 200 раз). Так создание транспорта, лифтов, телефонов, телевидения поспособствовало значительному снижению двигательной активности людей [1].

Пандемия COVID-19 значительно повлияла на жизнь студенческой молодежи. Она оказала влияние на все сферы деятельности: политическую, экономическую, социальную, духовную. Особенно она повлияла на физическое и психическое состояние людей. Поэтому регулярная двигательная физическая активность имеет важное значение. Она помогает укрепить психофизическое здоровье, нормализует кровообращение, а также помогает быстрее восстановиться после болезни.

Актуальность выбранной темы связана с тем, что на данный момент эпидемическая обстановка в мире не позволяет всем в полной мере заниматься физическими упражнениями, однако студенты не отказываются от физической активности, используя утреннюю зарядку и разнообразные оздоровительные методики, выполняемые в домашних условиях.

Цель. Проведение анкетирования для оценки физической активности молодежи в период пандемии.

Методы и организация исследования. Анализ интернет источников, онлайн - анкетирование, метод математической обработки полученных результатов.

Результаты исследования и их обсуждение. Нами была разработана анкета, состоящая из 10 вопросов (студенты могли выбрать несколько вариантов ответов), которая отражает физическую активность студентов в период пандемии. В ноябре 2021 года был проведен онлайн - опрос студенческой молодежи на базе электронного ресурса.

В ходе анкетирования было опрошено 30 девушек. Это были студенты 2 курса специального медицинского отделения УО «Гомельский государственный медицинский университет». Возраст опрошенных составил от 19 до 21 года.

На вопрос «Занимались ли Вы физическими упражнениями до пандемии?»: 73,3% анкетированных ответили, что занимались 1-2 раза в неделю (22 чел.), 20% 3-5 раз в неделю (6 чел.), 6,7% занимались каждый день (2 чел.).

Ответы на вопрос «Какие цели Вы преследовали при занятиях физическими упражнениями до пандемии?» представлены в таблице 1.

Таблица 1

«Какие цели Вы преследовали при занятиях физическими упражнениями до пандемии?»

Варианты ответов	Кол. чел. в %
Поддержание здоровья в хорошем состоянии	60
Иметь красивое и подтянутое тело	76,6
Желание выглядеть молодо	50
Больше нечем заняться	0

Борьба с лишним весом	33,3
Желание жить дольше	10

На вопрос «До наступления пандемии где Вы занимались физическими упражнениями?», самым распространенным ответом является учебное занятие по физической культуре – 86,6% (26 чел.), на втором месте оказался вариант дома – 26,6% (8 чел.), 13,3% (4 чел.) – на свежем воздухе, занятия в частном спортивном зале – 10% (3 чел.) и на последнем месте находится вариант бассейн – 6,6% (2 чел.).

На заданный вопрос «После наступления пандемии продолжили ли Вы заниматься физическими упражнениями?», 53,3% (16 чел.) опрошенных ответили, что продолжили заниматься в том же режиме, 23,3% (7 чел.) признались, что стали меньше уделять времени физической активности, 26,6% (8 чел.) перестали вовсе заниматься.

На следующий вопрос «Причины почему Вы продолжили, начали заниматься физическими упражнениями?». Варианты: поддержание здоровья в хорошем состоянии и желание иметь красивое и подтянутое тело занимают первое место – 63,3% (19 чел.), далее находится борьба с лишним весом – 13,3% (4 чел.), менее значимой целью к продолжению вести здоровый образ жизни является желание жить - 6,6% (2 чел.).

На вопрос «После наступления пандемии где Вы занимаетесь физическими упражнениями?», самым малочисленным ответом оказался посещение бассейна – 3,3% (1 чел.). 6,6% (2 чел.) выбрали место для занятия в частном спортивном зале, а 13,3% (4 чел.) – на свежем воздухе. И самым многочисленным оказался вариант занятия физическими упражнениями дома – 50% (15 чел.).

На заключительный вопрос: «Считаете ли Вы, что регулярные занятия физическими упражнениями должно присутствовать в жизни каждого человека?», мнение студентов разделилось. 90% респондентов считают, что регулярные занятия физическими упражнениями полезно для здоровья, и лишь 10% уверены в том, что можно обойтись и без этого.

Выводы. В ходе проведенных исследований мы установили, что пандемия Covid-19 значительно повлияла на физическую активность молодежи. Прослеживается тенденция к снижению физической активности, а также мы видим, что, соблюдая меры предосторожности, люди предпочли заниматься физическими упражнениями дома или на свежем воздухе, избегая большого скопления людей. Можно отметить, что основные цели физической активности не изменились с появлением пандемии. 90% респондентов считают, что физическая культура является неотъемлемой частью жизни любого человека.

Известно, что высокая физическая активность влияет не только на здоровье человека, но и на его комфортную жизнь, имидж и семью.

При самостоятельных занятиях физическими упражнениями нужно уделять внимание упражнениям легкой и средней интенсивности в аэробном

режиме, при которых в легкие поступает большое количество кислорода, который разносится по организму кровью.

Рекомендуется начинать утро с утренней гигиенической гимнастики. Полное пробуждение организма после сна происходит намного быстрее, если начинать заниматься гимнастикой с утра. Это поможет справиться с сонливостью, развить силу воли и поддерживать тело в тонусе.

Можно использовать онлайн-ресурсы. Есть много бесплатных и полезных онлайн-обучающих видео, доступных в интернет-сетях. Лучше всего выбирать тренировки, в которых объясняется техника выполнения упражнений.

Занятия танцами и аэробикой положительно влияют на эмоциональное состояние и в то же время помогают быть активными в течение дня.

Самостоятельные занятия физической культурой и спортом в условиях пандемии имеет большое значение. Даже в таких условиях можно найти активные занятия по своему желанию, которые будут не только полезны для организма, но и поднимут настроение.

Список литературы

1. Данилин, И. И. Физическая активность в период пандемии COVID-19 / И. И. Данилин, М. П. Лебедева // Международный студенческий научный вестник. – 2021. – № 6.

УДК 796.912.085

КОМПЛЕКСНОЕ РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВОЧЕК 10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СИНХРОННЫМ ФИГУРНЫМ КАТАНИЕМ НА КОНЬКАХ С ПРИМЕНЕНИЕМ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

**Чупахина Юлия Юрьевна,
Завьялова Татьяна Павловна**

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация. Статья посвящена изучению изменений показателей уровня координационных способностей тюменских фигуристок-синхронисток 10 лет в результате внедрения в учебно-тренировочный процесс экспериментальной программы по совершенствованию двигательных координаций спортсменок.

Ключевые слова: координационные способности, синхронное фигурное катание, младшие школьники, инновационные технологии.

INTEGRATED DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF 10-YEAR-OLD GIRLS ENGAGED IN SYNCHRONIZED FIGURE SKATING WITH THE USE OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES

**Chupakhina Yulia Yurievna,
Zavyalova Tatiana Pavlovna**
Tyumen State University, Tyumen, Russia

Annotation. The article is devoted to the study of changes in the level of coordination abilities of Tyumen synchronized skaters for 10 years as a result of the introduction into training process of an experimental program to improve the motor coordination of athletes.