ГОНЧАРЕНКО Геннадій Павлович
викладач кафедри фізичного виховання
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ
СОТНИК Богдан Валерійович,
студент юридичного факультету
Дніпропетровського державного університету
внутрішніх справ

ПРОБЛЕМИ ТА РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ МОЛОДІ В УМОВАХ КАРАНТИННИХ ЗАХОДІВ. ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Взагалі карантинні заходи спричинили чимало проблем з навчанням, фізична культура не є виключенням, карантинні обмеження торкнулися не тільки повсякденного життя, а й навчальних закладів, в більшості яких змінилася форма навчання, зі звичайної аудиторної на дистанційну.

Питання занять фізичної культурою в звичайних умовах та умовах карантинних обмежень досліджувало багато зарубіжних та вітчизняних вчених, спортсменів та тренерів, серед яких можна виділити саме: Конкіна М. А., Ільїн А. А., Марченко К. А., Капилевич Л. В., Давлетьярова К. В., Козулько А. Н., Назимок В. В., Тарасова О. А., Туренко А. Н., Скотникова Л.Н.- вищезазначені люди зробили дуже значний внесок для фізичної культури. [1]

Вони писали наукові роботи, проводили дослідження для того щоб було можливо вводити у фізичну культуру нові способи та методи навчання, пропонували способи підвищення корисності занять фізичною культурою, розробили інноваційні підходи до занять та тренувань, проводили дослідження для того щоб під час занять фізичною культурою було менше травмувань спортсменів та дітей. В умовах карантинних заходів коли дистанційне навчання переважає порівняно з звичайним, потрібно шукати способи для того щоб ізольовано вивчати фізичну культуру, бо через карантин збиратися та займатися фізичною культурою, як раніше неможливо через небезпеку для здоров'я.

Дистанційне заняття фізичною культурою під час карантинних обмежень, ти можеш займатися не виходячи з квартири чи будинку. Проблемою буде тільки те, що людина звісно не може займатися абсолютно усіма вправами, тому що на заваді будуть обмеження розміру будівлі, та деякі заняття, або ігри повинні бути груповими. З послабленням епідеміологічної ситуації звісно звичайні, звичні заняття фізичною культурою будуть поступово повертатися, з початку будуть збиратися невеликі групи з дотриманням дистанції під час заняття, потім вони будуть ставати більше й більше доки ситуація не повернеться до тієї, що була раніше до карантину.

Також розвиток фізичної культури серед молоді в період карантинних обмежень може відбуватися саме в закріпленні старих та вивченні нових теоретичних знань, коли ти вдома є більше часу та можливостей більш детально та глибоко дослідити питання, які ти раніше не досліджував, також це гарна можливість для того щоб відшукати такий вид занять фізичною культурою, яким буде практично займатися самому вдома, не контактуючи з іншими людьми та зменшити ризик захворіти.

В умовах сьогодення мережі інтернет переповнені всілякими заняттями фізичною культурою починаючи зі звичайних відеороликів на платформі YouTube, закінчуючи спеціалізованими сайтами де чітко вказані та виставлені відеоролики та описані статті, як та що потрібно виконувати. Також проводяться дистанційні заняття в навчальних закладах, які потрібно обов'язково відвідувати та покращувати свої навички з фізичного виховання.

Під час карантинних обмежень потрібно також зміцнювати не тільки м'язи, а також зміцнювати свої знання з фізичної культури, тому що мало просто виконувати вправи, звісно потрібно їх виконувати з певним багажем знань, тоді заняття будуть приносити більше користі та не будуть нести шкоду здоров'ю молоді, тому що фізична культура направлена тільки на зміцнення здоров'я. В умовах гострої епідеміологічної ситуації в світі та в Україні змагальна діяльність була зупинена, це було зроблено для того, щоб зменшити ризик захворювання спортсменів. Поступово змагальна діяльність повертається в звичайний стан,

проте вона не стане одразу такою як була раніше, спочатку вона буде без присутності глядачів під час спортивних матчів, або змагань, можливо людям будуть дозволяти спостерігати за змаганнями, однак головною умовою буде зберігання соціальної дистанції.

Отже, виходячи з усього вище сказаного нам стає зрозуміло, що фізичне виховання під час карантинних обмежень зазнало значних змін, зокрема це зміна звичайного, звичного навчання на дистанційне, проте це не стало на заваді того, щоб займатися фізичною культурою. Головне відшукати гарне джерело інформації, де буде зрозуміло написано саме теоретичний матеріал для занять фізичною культурою та буде підкріплений відеоматеріалами для правильного виконання, це не буде досить складним, тому що в наш час мережа Internet переповнена різними спортсменами, викладачами, та тренерами, які з радістю допоможуть відшукати вправи для всіх без виключення.

Поки немає можливості займатися в групі, є час для більш глибокого теоретичного матеріалу, також є можливість відшукати новий вид занять, фізичною культурою вдома, або на свіжому повітрі, якщо карантинні обмеження не такі жорстокі. Згодом змагальна діяльність також повернеться в звичайний нам вид, потрібно лише трохи зачекати. Тому займатися фізичною культурою навіть під час карантинних обмежень можливо та потрібно, для того щоб не втрачати гарну фізичну форму!

Використана література:

1. Бондар Л. В. Чередніченко А. В. Фізичне виховання студентів в умовах загальнонаціонального карантину. Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (18 грудня 2020 року, м. Харків, Україна)

2. Кравченко О.О. Організаційно-змістові засади дистанційного навчання у ЗВО України в умовах карантинних обмежень. *Університети і лідерство*. 2020. № 1(9). С. 118 – 135.

3. Кривенцова І. В., Клименченко В. Г., Іванов О. В. Дистанційна освіта з фізичного виховання в період карантину. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології.* 2020. № 5(2)