*Черновой проект*

Социально-психологические аспекты

занятия физической культурой и спортом подростков в условиях пандемии

(Социально-психологические аспекты

занятия спортом юных спортсменов в условиях пандемии)

*В.В. Находкин, спортивный психолог*

Прежде тем обсудить сущность занятий в условиях дистанционного обучения и пандемии нужно конкретизировать и определить объект и предмет нашего общения. Мы тренируем, значит занимаем спортом юных спортсменов, соответственно предмет нашего разговора есть занятия спортом (подготовка спортивного резерва), возможно на этапе базовой подготовки, или специализации и начала спортивного совершенствования (объектов служит в целом занятия спортом).

Тем не менее «физическая культура» подростков, занимающихся спортом, как часть человеческой культуры играет также важную роль в правильном развитии растущего организма, как в физическом, так и в психическом плане. Роль именно в создавшихся неудобствах, связанных дистанционным образованием и учебно-тренировочным процессом, когда тренер практически не видит результат своей работы, динамики совершенствования физических, технических или тактических качеств и подготовки.

*Физическая культура – сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности*. Предназначена для поддержания спортивной формы. Также при умеренных физических нагрузках укрепляется иммунитет, который в наше время нужен всем.

Главный вопрос и проблема – это поддержание спортивной формы и задача – не растерять поставленные цели и мотивацию к занятиям. Юным спортсменам каким образом поддерживать форму во время карантинного или удаленного бездействия (во время пандемии)?

В материале Medical Xpress американские эксперты в области спортивной медицины объясняют: *если вы постоянно занимались физической культурой до домашнего заточения, стоит поддерживать прежний уровень нагрузок, чтобы сохранить выносливость и привычный метаболизм. На самом деле: если вы резко перестаете заниматься, вы подвергаетесь быстрому набору веса, потере своей физической формы, а также это сильный удар по вашей сердечно-сосудистой системе.*

Вы можете использовать даже подручные средства: стул или диван, чтобы делать обратные отжимания; промежуток между диваном и полом (если такой есть) можно использовать, чтобы вставить ноги для прокачки пресса; вместо гантелей использовать бутылки с водой разного объема. Есть множество способов замены оборудования для занятий дома, главное для вас – это желание развивать себя и свое тело.

Конкретными практическими рекомендациями, *чтобы компенсировать такое положение* с помощью интернет и сотовых связей могут быть:

1. Обучение ведению Дневника спортсмена в произвольной форме. Это вариант контроля и самое главное самоконтроля, а также развития в методическом плане самого юного спортсмена работать над собой. Владения навыками автономного (самостоятельного) занятия избранным видом спорта, способа видеть и планировать собственный учебно-тренировочный процесс. Это задача тренера.
2. Использование видеороликов ссылок с YouTube, и других платформ, как помощь при выполнении некоторых физических, технических действий, упражнений и приемов, а также для поддержания оптимальной мотивации занятий спортом.
3. Составление планов занятий с конкретизацией подходов, повторов, соблюдения темпа, интенсивности и объема нагрузок и их доступная подача с использованием опять же ватсап и других ресурсов.
4. В таких условиях повышается уровень дистанционного индивидуального подхода к воспитанникам от которого нужно максимально получить выгоду, расширить возможности коммуникации с родителями, что является решением второй важной задачи.
5. Следует обратить внимание в домашних тренировках – базовые упражнения, для выполнения которых, не требуются специальные реквизиты. К таковым упражнениям можно отнести отжимания от пола, приседания и, например, различные упражнения на мышцы пресса. Не стоит смотреть, скажем, на отжимания или приседания, как на что-то совсем примитивное, неинтересное и неэффективное (*часто мы считаем, что это очень просто и ничего особенного в этом нет, тем самым глубоко ошибаемся*). Это классика физической культуры и нельзя ее игнорировать. В первую очередь именно данные упражнения являются одними из самых эффективных и незаменимых в ряде видов спорта. Стоит отметить, что не нужно сразу стараться бить мировые рекорды и пытаться достигать чемпионского уровня. Начать следует с малого, постепенно увеличивая нагрузку.
6. Использование рекомендаций чтения методической специальной литературы по избранному виду спорта, в том числе разрешение каких-либо психологических вопросов, связанных со спортивной подготовкой на этапах подготовительного, предсоревновательного, соревновательного и восстановительных периодов.
7. Обучение средствам и методам идеомоторной тренировки (мысленной) тренировки, ПРТ, ПМТ, а также методам расслабления и выработки нервно-психической энергии.
8. Методики дыхательной гимнастики как благоприятного фактора для повышения аэробной подготовки спортсмена, а также поддержания и укрепления иммунитета растущего организма юных спортсменов.

Мораль заключается в том, что ситуацию удаленной и дистанционной работы нужно использовать максимальной в других аспектах – теоретическая, методическая и другие виды познания и реализации и самореализации ими юных спортсменов. Нужно переключить внимание юных спортсменов в другую деятельность в рамках избранного вида спорта.

Итак, коронавирус не является поводом забрасывать тренировки или в очередной раз отложить спортивные начинания на лучшие времена.

Напротив, большое количество внезапно появившегося свободного времени – отличная возможность усилить спортивные занятия и поддержать свой иммунитет в такое непростое для него время. Спорт остается доступным даже сейчас, в период пандемии, а при наличии небольшой суммы денег, появляется замечательная возможность сделать тренировки более комфортными и эффективными благодаря покупке некоторого дополнительного инвентаря.

…………………………………………………………………………….