

УДК 796.01:578.834

ПРОЦЕСИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА САНІТАРНО-ЕПІДЕМІЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ – ВИБРАНІ ПИТАННЯ

Dariusz Skalski

*Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu
im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku
Wydział Kultury Fizycznej – Zakład Pływania
i Ratownictwa Wodnego (Polska)*

Sławomir Dębski

Pomorska Szkoła Wyższa w Starogardzie Gdańskim (Polska)

Bogdan Kindzer

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського (Україна)*

Вступ. Метою цієї роботи є обговорення процесів соціалізації фізичної культури під час так званої пандемії та опис того, як змінилося здоров'я людей та які зміни відбулися в галузі спорту.

Пандемія [1]:

- «епідемія, що охоплює дуже великі території»;
- «ідеальний союз усіх націй, що живуть у мирі та взаємній злагоді».

Ці дві концепції, хоч і далекі за змістом, тепер наблизились одна до одної в діях державного управління ЄС та Польщі.

У сучасному світі епідемія має точне юридичне визначення для того, щоб можна було адміністративно повідомити про її спалах та вжити необхідних заходів.

У Польщі застосовують юридичне визначення, згідно з яким епідемія – це «випадки зараження або захворюваності на інфекційну хворобу на певній території явно більші, ніж у попередній період, або поява інфекцій чи інфекційних захворювань, які до цього часу не виникали» (Закон від 5 грудня 2008 року «Про запобігання та боротьбу з інфекціями та інфекційними хворобами серед людей»).

Пандемія коронавірусу (COVID-19) розпочалася несподівано. Китайське місто Ухань зазвичай визначають як місце спалаху коронавірусу.

Усього за кілька тижнів з'явилася велика кількість країн, де проявився вірус. Поширення вірусу було швидким і пов'язано з високим рівнем передавання між людьми.

На першому етапі багато країн нехтували превентивною безпекою і не обмежували пересування людей водним, повітряним та залізничним транспортом.

Не минув вірус і Польщу. Унаслідок цього введено численні обмеження в суспільне життя, школи, бібліотеки та ресторани було закрито.

Влада стверджує, що все це роблять для якнайшвидшого зменшення кількості захворювань. Під виглядом досягнення цієї мети було адміністративно обмежено спілкування та зустрічі з іншими людьми. Наразі рекомендована мінімальна відстань між людьми становить 2 метри. У ситуації застосування обмежень та введення покарання за невиконання вимог суспільство було вимушене змінити свої звички та зменшити щоденні фізичні навантаження.

Фізична активність під час пандемії коронавірусу є значно обмеженою. Уряд вводить нові обмеження, які стосуються організаторів спортивних заходів, але найбільше їхніх учасників. Організатори змушені застосовувати гібридні варіанти (із обмеженою кількістю учасників) або віртуально.

Нам наказують залишатися вдома, гарантуючи, що таким чином ми дбаємо про власну безпеку, про найслабших та наймолодших. Однак це суперечить добре перевіреним та науково підтвердженій загальновідомій інформації в оздоровчо-медичній культурі про зміцнення здоров'я людини за допомогою фізичних навантажень.

Уроки фізичної культури через Інтернет. До пандемії (COVID-19) учні під час фізичного виховання грали в командні ігри, такі як волейбол або баскетбол. Завдяки цим вправам діти в школах не лише фізично розвиваються, але й навчаються командної роботи.

Під час пандемії студентам та викладачам довелося замінювати та модифікувати підхід до фізичної культури. Із введенням адміністративно-правових обмежень багато аспектів нашого життя суттєво змінилися. Через зачинені школи та університети учні та студенти не мали змоги відвідувати повноцінні заняття. Було вирішено запровадити дистанційні заняття, щоб учні та студенти могли продовжувати отримувати знання. Таким чином, режим навчання було дегуманізовано. Передати знання та набути навички стало дуже складним завданням. Проведення дистанційних уроків вважають великим випробуванням як для учителів, так і учнів. На уроках фізичної культури вчитель розповідає учням про спорт та здоровий спосіб життя. Для того, щоб скласти фізкультуру, іноді потрібно написати есе про спортсменів та описати вправи чи показати на комп'ютері або через камеру смартфона, як виконувати вправи.

Програма «8 тижнів для здоров'я». Під час пандемії Національний фонд охорони здоров'я (NFZ) розпочав акцію з мобілізації населення усієї Польщі для спільних фізичних вправ. Це програма двомісячних занять, завдяки яким люди дбають про свою фізичну форму та імунітет (кожен може взяти участь). Анкета є доступною на вебсайті NFZ, щоб визначити, чи здатна ця людина здійснювати цю фізичну активність.

Протипоказань для занять є небагато, але важливо, щоб усі знали про певні обмеження. Вебсайт також пропонує план тренувань, складений із 8 пунктів, який буде впроваджено протягом 8 тижнів виконання фізичних вправ. Вправи починаються з легких, щоб тіло звикло до фізичних вправ, а у наступні тижні рівень їхньої складності та інтенсивності поступово зростає. Вправи також доступні на платформі YouTube, де розміщують відео з вправами, на яких показано, як виконувати поетапно певні вправи [2].

Програма «Практикуйтеся з родиною». Люди, які перебувають за кордоном і повертаються до Польщі, повинні пройти двотижневий карантин, упродовж того часу спеціальні служби перевіряють, чи відповідають ці люди всім вимогам соціальної адаптації. Такий карантин охоплює сім'ї і навіть людей, які контактували з ними. Добрим рішенням стає ідея домашніх вправ. Їх можна реалізувати всією родиною. Вправи не повинні бути складними, і кожне тренування має тривати до 10 хвилин. Взаємна мотивація та спілкування можуть бути тим, що потрібно кожному в такій ситуації. За умов ізоляції теж можна підтримувати фізичну форму.

Умови, в яких ми сьогодні живемо, найбільше впливають на організм дитини, зокрема не сприяють здоровому розвитку. Мала фізична активність робить м'язи слабкими, а кровоносну та дихальну систему – менш ефективною. У результаті цього організм дитини стає більш сприйнятливим до шкідливого впливу чинників оточення.

Рух є основним стимулом фізичного розвитку та зміцнення імунітету. Це один із показників розвитку та здоров'я.

Фізична активність – чинник, який формує організм людини та його функції. Людина потребує фізичних навантажень так само, як їжу та повітря. Рухова діяльність має виконувати чотири основні функції: стимулювальну, адаптаційну, компенсаційну та коригувальну [3].

Рух та гра – це чинники задоволення потреб дитини. Батьки мають сприяти і дозволяти дитині здійснювати всебічні фізичні навантаження. Обмеження фізичної активності дитини суперечить потребам її розвитку [4].

Коригувальна гімнастика є частиною фізичного виховання і відповідає принципам методології фізичного виховання. Водночас коригувальна гімнастика – це специфічна форма фізичних вправ, за якої рух певною мірою підпорядковується терапевтичній меті. Батьки мають співпрацювати з інструк-

тором у виправленні постави своєї дитини, вони ознайомлюються з вправами та дізнаються, на що звертати увагу під час їх виконання, а також повинні стежити і робити домашні вправи разом зі своїми дітьми [5, 7].

Ігри батьків з дітьми [8]. Гра – один із найефективніших засобів фізичного виховання, але вона повинна бути легкою, не надто втомливою і передусім забезпечувати розваги для дитини. Слід пам'ятати, що маленькі діти швидко втомлюються, не виконують точно окремих рухів, збудливі, не наполегливі, мають низьку витривалість та часто змінюють настрої.

Ранкові вправи дуже корисні для організації та дисципліни вашої дитини. Батьки, бабусі і дідусі можуть виконувати їх удома під час пандемії разом зі своєю дитиною. Одночасно вправи поліпшують обмін речовин і стимулюють діяльність усіх органів і систем організму, їхня тривалість повинна бути короткою (від 5 до 10 хвилин); бажано вранці перед сніданком. Ігри з часом можна об'єднати в невеликі комплекси. Комплекс вправ для ранкової гімнастики повинен містити від трьох до п'яти вже відомих вправ, які не вимагають надто довгих пояснень, прості та легкі.

Готуючи комплекс загальних вправ на розвиток, належить пам'ятати, що потрібно інтегрувати в нього вже вивчені ігри та одночасно вводити нові.

I етап вправ: ігри або вправи для орієнтування та розвиток уваги; вправи, що активізують великі групи м'язів.

Ця частина комплексу вправ – вступ до більш інтенсивних вправ. Ігри мають бути вже відомі дітям, під час яких вони будуть правильно організовані та розіграні перед наступним етапом вправ.

II етап вправ: вправи на зміцнення м'язів спини (нахили вперед і в сторони); вправи для живота або гра навкарачках; вправи або ігри з елементами рівноваги; бігові ігри; вправи для тулуба (повороти); кидки та лазіння; стрибки.

Цей комплекс містить інтенсивні вправи, які звільняють всю енергію дітей і одночасно формують правильну поставу і впливають на загальний розвиток дитини.

III етап вправ: вправи на випрямлення; вправи проти плоскостопості; ритмічні вправи.

На цьому етапі потрібно заспокоїти дитяче тіло після інтенсивних вправ II етапу [6].

Скандинавська ходьба. Для батьків, дідусів і бабусь вона стала однією з популярних форм активного життя. Це проста і ефективна техніка ходьби з палицями, за якої залучено все тіло. Прогулянка на свіжому повітрі – це одне з заспокоєння релаксації та зміцнення здоров'я.

Переваги занять скандинавською ходьбою:

- добрий спосіб поліпшити свій стан і схуднути;

- за годину витрачається до 400 ккал;
- частота серцевих скорочень збільшується, що зумовлює ліпшу оксигенацію кожної клітини тіла;
- добра форма індивідуального та групового відпочинку, відмінна альтернатива для людей, які хочуть проводити час разом зі своїми близькими і водночас отримувати користь від свого здоров'я;
- завдяки залученню всього тіла, особливо верхньої частини тулуба, можна легко позбутися стресу;
- регулярні тренування поліпшують працездатність організму, зміцнюючи живіт і грудну клітку;
- під час тренування відбувається розвантаження найбільш вразливих м'язів; спина перебуває в більш щадному положенні, немає напруги м'язів під час правильної техніки ходьби.

Регулярні тренування є дуже корисними для здоров'я та допомагають почуватися насиченими киснем, сповненими сил для активного життя [9].

Спорт та фізична активність приносять не тільки задоволення, а й потрібні для формування стійкості, допомагають подолати стрес та відновити сімейні відносини. Особливо в період пандемії спорт та фізичні вправи є для нас дуже важливими. Виконуючи прості, базові вправи, ми поліпшуємо свій фізичний стан, маємо час думати, спокійно все організовувати і знаходити вихід із проблемних ситуацій під час пандемії [10].

Керівні принципи Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ).

Усесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) – організація, що діє в межах ООН та займається питаннями охорони здоров'я. Завданням ВООЗ є діяльність щодо посилення співпраці між країнами у галузі охорони здоров'я та боротьби з хворобами, а також установа стандартів складу лікарських засобів. Згідно з рекомендаціями ВООЗ, є види спорту з меншим та вищим ризиком зараження COVID-19. Спорт із меншим ризиком зараження – це ті види спорту, у яких між гравцями дотримано безпечної відстані і немає прямого контакту з іншими гравцями. Більш ризикованими видами спорту є ті, що потребують фізичного контакту. Під час спортивних змагань учасники повинні дотримуватися певних обмежень та правил, зокрема перевірки стану здоров'я та дезінфекції. Під час таких заходів кількість місць на трибунах має бути суворо обмежено, а відстань між глядачами становити щонайменше 1 метр. Усім вимірюють температуру перед входом. Усі ці обмеження вводять і їх неухильно дотримуються, чітко формулюючи тези та попередження щодо зменшення вірогідності передавання вірусу серед учасників заходу [11].

Висновки. Збереження фізичного здоров'я під час пандемії перебуває під загрозою. Багато попередніх звичок довелося змінити. Фізичне виховання дітей та підлітків в основному здійснюють за допомогою фізичних наван-

тажень у школі. Саме там людина з раннього дитинства вчиться правильно піклуватися про фізичне здоров'я. Наші попередні звички, такі як фізкультура у школі, відвідування тренажерних залів чи інші спільні тренування під час епідемії, стали неможливими через адміністративні та законодавчі обмеження. Можна займатися фізичними вправами та піклуватися про своє здоров'я вдома всією родиною. Фізичне виховання – це не тільки рух та фізичні вправи, формування фізичної витривалості, а й формування імунітету. Якщо людина хоче подбати про себе, то повинна потурбуватися про свій фізичний стан.

Список використаних джерел

1. Słownik języka polskiego, PWN, on-line, Dnia 09.03.2021.
2. 8 tygodni do zdrowia, Akademia NFZ.
3. Strzyżewski S., Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej, Katowice 2019.
4. Owczarek S., Gimnastyka przedszkolaka, Warszawa 2001.
5. Owczarek S., Atlas ćwiczeń korekcyjnych, Warszawa 1998.
6. Trawińska H., Zabawy rozwijające dla małych dzieci, Warszawa 2006.
7. Polańska M., Gimnastykę korekcyjną można polubić, Rzeszów 2012.
8. Lipiejko M., Zajęcia ruchowe w przedszkolu, Ćwiczenia gimnastyczne, Warszawa 2020.
9. Schwanbeck K., Nordic walking. I o to chodzi!, Gliwice 2019.
10. www.ilovefitness.pl/nordic-walking
11. WHO-2019-nCoV–Mass_Gatherings_Sports-2020.1-eng.pdf