

## Влияние пандемии на развитие дистанционных форм занятия спортивной деятельностью

Научный руководитель – Ракачёв Вадим Николаевич

*Мажников Никита Владимирович*

*Студент (магистр)*

Кубанский государственный университет, Факультет истории, социологии и международных отношений, Краснодар, Россия

*E-mail: mr.mazhnikov@bk.ru*

Пандемия COVID-19 оказала существенное влияние на развитие всего мирового спорта, как профессионального, так и любительского. Уже в первой половине прошлого года массово стали отменяться и переноситься различного рода и уровня соревнования, в том числе и главное общенациональное спортивное событие - предстоящая летняя токийская Олимпиада.

В связи с введением карантинных мер и режима самоизоляции занятия спортом в привычном нам формате приостановились: закрылись как Дома спорта, спортивные учреждения, так и все фитнес-центры. Новым трендом и новой формой в реализации человеком своих спортивных увлечений выступило развитие спортивной составляющей через дистанционный формат. Посредством экрана телефона или компьютера и соответствующего интернет-приложения тренер или инструктор демонстрировал технику выполнения спортивных упражнений своим зрителям, которые, находясь дома, старались повторить увиденный материал в окружающей их домашней обстановке [1].

Данные нововведения в формах преподавания занятий раньше мало кто мог представить и тем более предположить, что они окажутся преобладающим и чуть ли не единственным выходом из сложившейся ситуации. Однако в нынешний момент, спустя уже небольшой промежуток во времени с начала карантина, в процессе которого мы испытали все эти перемены на себе и уже успели адаптироваться и привыкнуть к происходящему, они кажутся вполне разумными вариантами на случай подобных чрезвычайных непредвиденных ситуаций.

Безусловно, у данной формы ведения спортивных занятий существует целый ряд минусов, основным из которых является даже не сам факт удалённой тренировки, сколько имеющиеся ограничения в окружающей домашней обстановки. Далеко не у всех людей дома есть тренажёрные или иные тренировочные залы, спортивные тренажёры или прочий инвентарь, не говоря уже про бассейны и другие индивидуально необходимые элементы для полноценного функционирования тренировочного процесса. Из чего можно сделать вывод, что заниматься профессиональным спортом в домашних условиях невозможно, а можно лишь тренироваться в стенах квартиры или дома на любительском уровне, занимаясь общей физической подготовкой или спортивной зарядкой [2].

Для подтверждения наших выводов мы провели в период пандемии и режима самоизоляции, в июне-августе 2020 года, социологическое исследование методом анкетного опроса. Выборка составила 130 человек, которые в разной мере и с разной частотой занимаются спортом. В процессе анкетирования мы выяснили, как люди относятся к новому формату тренировочного процесса, что они думают по этому поводу и что хотели бы изменить или добавить в дистанционный формат.

Интерпретируя полученных данных, мы условно разделили респондентов на две группы. Первая - те, кто занимался спортом профессионально, вторая - те, кто считал себя

любителем. Представители первой группы встретили пандемию и вынужденную необходимость перехода в дистанционный формат крайне негативно. Отмечалось, что люди просто не представляли, что будет с их профессиональным делом в будущем, так как никто не знал, на какой промежуток времени они должны находиться в месте проживания, без возможности посещения спортивных объектов. Упомянулось также, что тренировочный процесс у серьёзных атлетов не прекратился в виду всех сложностей, а люди наоборот продолжили взаимодействовать с тренером посредством онлайн-трансляций, где также можно было услышать и увидеть как наставления тренера, так и тренировочный процесс членов команды. Больше всего повезло тем людям, который жили в сельской местности или на окраинах города, им, как они сами отмечали, удавалось выходить на улицу и совершать пробежки в лесу или вдоль дорог, не боясь быть пойманным инспектором полиции. Что касательно плавания, то были респонденты, которые упомянули, что плавали с близлежащий речках или водоёмах в альтернативу бассейна.

Вторая группа респондентов, относящая себя к любителям, отмечала, что дистанционный формат большинству их них понравился, что они открыли для себя много новых упражнений и способов их выполнения, о которых раньше и представить не могли. Такие люди не сильно пострадали от ограничения в посещении спортивных заведений, находя комплексы спортивных упражнений в интернете в свободном доступе, изготавливая необходимый тренировочный материал из подручных средств: вместо гантелей используя 5-литровые бутылки с водой, а рюкзак с вещами в качестве утяжелителя при подтягивании на турнике, штанги из автомобильных покрышек.

Таким образом, можно сделать вывод, что влияние пандемии на развитие дистанционных форм занятия спортивной деятельностью оказало существенное влияние. Дистанционные формы проведения спортивных занятий оказались очень востребованы, в большей степени среди непрофессионалов. На основе полученных данных можно предположить дальнейшее развитие и совершенствование новых онлайн-форм спортивной деятельности, что ставит необходимость разработки новых методик работы тренерского и инструкторского состава.

### Источники и литература

- 1) Родионова И. А. Организация дистанционного обучения студентов физической культуре в условиях самоизоляции при пандемии коронавируса / И. А. Родионова, В. И. Шалупин // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. Науки об образовании. Вып. 12. 2020. С. 56-63. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-distantsionnogo-obucheniya-studentov-fizicheskoy-kulture-v-usloviyah-samoizolyatsii-pri-pandemii-koronavirusa>
- 2) Савельева О. В. Спортивная сфера в условиях пандемии коронавируса: наиболее успешные решения дистанционной системы занятий спортом / О. В. Савельева, Ю. М. Люховская // Скиф. Вопросы студенческой науки. Социологические науки. 2020. №. 5 (45). С. 301-306. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnaya-sfera-v-usloviyah-pandemii-koronavirusa-naibolee-uspeshnye-resheniya-distantsionnoy-sistemy-zanyatiy-sportom>