

2. Конрад С. Что такое глобальная история? / Пер. с англ. А. Степанова. – М. : Новое литературное обозрение, 2018. – С. 8–9.

3. Историко-культурное краеведение: вчера, сегодня, завтра: матер. Первой науч.-практ. регион. конф. – Курск : КГПУ, 1999. – С. 4–52.

УДК 796.011.1

М. Н. Могунова
(M. N. Mogunova)
ВГЛТУ, Воронеж
(VGLTU, Voronezh)

Н. П. Деркачева
(N. P. Derkacheva)
ВГЛТУ имени Г.Ф. Морозова, Воронеж
(VFSU named after G.F. Morozov, Voronezh)

**КОЭФФИЦИЕНТ ПОЛЕЗНОГО ДЕЙСТВИЯ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОЙ
РЕКРЕАЦИИ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ**
(COEFFICIENT OF BENEFICIAL ACTION OF PHYSICAL RECREATION
DURING A PANDEMIC)

Во время пандемии проблема недостаточной физической активности может быть решена известными формами физического отдыха, а также использована для физического развития и укрепления здоровья.

During a pandemic, the problem of lack of physical activity may be solved by known forms of physical recreation, as well as used for physical development and health promotion.

Кроме пищи, воды и воздуха человеку нужны физические нагрузки, иначе его организм будет разрушаться. Ошибаются те, кто рассчитывает обеспечить здоровье покоем, это равносильно тому, что молчанием можно совершенствовать свой голос. Люди разного возраста для укрепления своего здоровья могут использовать доступные им средства физической рекреации. Молодежь больше привлекают спортивные игры, людей среднего возраста – зарядка, походы, лыжные прогулки, плавание. Люди преклонного возраста выполняют легкую утреннюю зарядку или совершают пешие прогулки. Однако в последние годы все большую популярность среди всех видов физической рекреации приобретает длительный медленный бег, эффективность которого на здоровье и работоспособность человека очень велика.

Для того, чтобы добиться оздоровительного эффекта от занятий физическими упражнениями, нужно повысить резервные возможности

организма потреблением кислорода. Медленный и продолжительный бег как раз и способствует увеличению этого жизненно важного резерва, который является физиологической основой общей выносливости и работоспособности [1].

Как показали многочисленные наблюдения и исследования, на первое место ставят бег. С помощью бега трусцой легче добиться такого режима работы сердца, когда частота сердечных сокращений (ЧСС) равна 120–130 ударов в минуту, что труднее во время лыжных прогулок, на занятия конькобежным и велосипедным спортом, плаванием и др. Бег, как и другие циклические движения, является превосходным упражнением, обеспечивающим надежное укрепление здоровья за счет повышения аэробных возможностей занимающихся.

Оздоровительный бег – одно из тех замечательных средств, которое помогает людям жить без лекарств. Он улучшает самочувствие, снижает ЧСС в покое, экономя энергию сердечной мышцы, улучшает способность организма усваивать кислород и снижает кровяное давление, уменьшает количество холестерина в крови.

Занятия оздоровительным бегом укрепляют иммунную систему организма, так как увеличивают в крови количество белых кровяных телец и лимфоцитов, которые являются главными защитниками организма от инфекции.

Бег является одним из лучших средств борьбы с избыточным весом. Занятия бегом уменьшают риск заболевания раком. Статистика свидетельствует, что 62 % занимающихся оздоровительным бегом, отказались от курения и заметно сократили прием алкогольных напитков.

Особенно велико закаливающее влияние бега в морозную погоду. Один час бега гораздо эффективнее, чем 10–20 секунд «моржевания».

Подтверждением того, что бег является лучшим средством укрепления здоровья служит его популярность среди россиян. В настоящее время просто модно быть здоровым. А решив быть здоровым, соотечественники нашли средство максимально эффективное и дешевое – *jogging* (бег трусцой).

Человек в 30 лет не думает о болезнях и старости. Молодой, полный сил организм легко справляется с большими нагрузками и испытаниями. В это время чудо-организм напрягается, он пока все переносит, и, кажется, что так будет всегда, однако во внутренних органах накапливаются рубцы, которые проявятся в будущем. В 40 лет человек чувствует себя молодым сильным и перспективным, продолжает жить, не заботясь о своем здоровье, забывая о том, что резервы организма хоть и велики, но и им может прийти конец. Он все еще надеется, что проживет долго, что организм все выдержит, и не думает о сохранении здоровья [2, 3].

Но у людей, не имеющих постоянной физической нагрузки, сердце работает на пониженном режиме и все слабее перекачивает кровь. Кровеносные сосуды сужаются и постепенно теряют эластичность, дыхание становится поверхностным, а легочная ткань теряет способность сокращаться. Человек не сразу замечает признаки ухудшения здоровья, старения организма. Но однажды быстро, поднявшись на 4-й, 5-й этаж или пробежав за автобусом 80–100 метров, он долго не может отдышаться и вообще прийти в себя. Это многих заставляет задуматься. И если до сих пор он активно не занимался физическими упражнениями, теперь решительно хочет изменить образ жизни.

Примеры можно приводить еще и еще, и все они свидетельствуют об огромной пользе оздоровительного бега. Только надо уметь перебороть себя – начать, и мы уверены, что большинство из вас не остановится и будет продолжать заниматься бегом, когда почувствует, что возвращается молодость, энергия и жизнерадостность.

Итак, вы убедили себя в том, что бегать просто необходимо. После посещения своего лечащего врача или физкультурного диспансера, где вас заверили, что бег не повредит вашему здоровью, можно приступить к тренировкам.

Для того чтобы получить радость, а главное ощутить пользу от бега, следует относиться к этому занятию очень серьезно и заниматься оздоровительным бегом не от случая к случаю, а регулярно.

Основные причины, которые сдерживают поток желающих заниматься физической культурой вообще и оздоровительным бегом, это недостаток свободного времени, отдаленность спортивных баз от места жительства, некоторые психологические моменты. Но если вы серьезно решили укрепить свое здоровье, начинать заниматься оздоровительным бегом надо немедленно. Помните, что занятия можно начинать в любом возрасте, в любое время, в любом месте, если даже нет поблизости стадиона, «Клуба любителей бега» или тренера-инструктора. Единственное обязательное условие – медицинский контроль. Если врач сказал, что вы здоровы, начинайте – очень скоро это принесет ощутимую пользу. И те 30–60 мин в сутки, которые вы затратите на занятия бегом, не пройдут даром [4].

Начать занятия оздоровительным бегом можно с чередования ходьбы и бега. Например, 50 м бега + 150 м ходьбы, 100 м ходьбы, 150 м бега + 50 м ходьбы. Общий объем бега и ходьбы на одном занятии должен составлять 1500–3000 м. Здоровым и молодым людям можно начать с 1,5–2,0 км непрерывного бега. Вначале занятия можно строить по следующей программе: 3 мин ходьбы, 3 мин бега, отдых–2 мин, выполнить 2–4 раза. Постепенно нужно сокращать время отдыха, время на ходьбу, а увеличивать время на бег, пока не сможете пробежать 1500–2000 м без отдыха.

При занятиях оздоровительным бегом очень опасно форсировать величину нагрузки. В любом возрасте вред может принести не длительный медленный бег, показателем которого является глубокое и ровное дыхание, а слишком быстрый бег, когда бегун вынужден дышать часто и неглубоко. Поэтому не следует забывать, что вы занимаетесь не спортивным, а оздоровительным бегом и темп его следует постоянно контролировать.

На начальном этапе тренироваться лучше через день и бегать 3 раза в неделю. Когда вы научитесь свободно пробежать 3 км без остановки, можно постепенно довести длительность пробежки до 30 мин. Не спешите увеличивать нагрузку, так как это может привести к серьёзным травмам мышц и сухожилий. Поэтому следует учитывать индивидуальные особенности организма. Одни могут пробежать за 1–2 года уже полтора – два часа, а другим на это понадобится 6–8 лет.

Обычно во время медленного бега расходуется от 600 до 800 ккал в час (1 ккал на 1 кг веса на 1 км пути). Учёные считают, что для обеспечения стабильного здоровья и активного долголетия человек должен посредством физических упражнений регулярно расходовать от 2000 до 3000 ккал в неделю. Следует помнить, что бег продолжительностью до 40 мин. способствует поддержанию здоровья, а бег свыше 45 мин. даёт развивающий эффект [5].

Оптимальные результаты в процессе занятий возможны только как итог многолетних круглогодичных тренировок и строжайшего соблюдения режима, правильного сочетания занятий с отдыхом, как своеобразная компенсация за настойчивость и силу воли, проявляемые в борьбе с самим собой.

Библиографический список

1. Физическая культура студента: учебник / Под ред .В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2003. – 448 с.
2. Деркачева Н. П. Основные тенденции развития физической культуры и спорта на современном этапе: сб. «Современные проблемы гуманитарных и общественных наук. – 2017. – № 2. – С. 49–52.
3. Деркачева Н. П. Улучшение физического состояния и поддержание здорового образа жизни: сб. мат. LIV Отчётной конф. препод. и науч. сотр. ВГУИТ за 2015 г.– 2016. – С. 10.
4. Могунова М. Н., Сушкова А. В. Анализ понятия «здоровый образ жизни» как социально-педагогической категории] // Здоровый образ жизни и охрана здоровья : сб. науч. ст. II Всерос. науч.-практ. конф. с международным участием, Сургут, 30 марта 2018 года / Под общ. ред. М. А. Поповой. – Сургут : СГПУ, 2018. – С. 128–130.

5. Могунова М. Н., Сикорская Г. М. Использование здоровьесберегающих технологий в процессе обучения студентов // Арктика: инновационные технологии, кадры, туризм : мат. междунар. науч.-практ. конф., 19–21 ноября 2018 г. / Под общ. ред. В. И. Прядкина. – Воронеж : ВГЛТУ, 2018. –С. 469–473.

УДК 130.2

О. Н. Новикова
O. N. Novikova
УГЛТУ, Екатеринбург
(USFEU, Yekaterinburg)

**ВЗГЛЯД НА ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ:
АНТРОПОЛОГИЧЕСКИЙ И СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ АСПЕКТЫ
(VIEW ON DISTANCE LEARNING: ANTHROPOLOGICAL
AND SOCIO-CULTURAL APPROACHES)**

В работе проанализированы некоторые антропологические и социокультурные изменения, произошедшие вследствие перехода на дистанционное обучение. С учетом опытной учебно-образовательной деятельности актуализированы некоторые достоинства и проблемные зоны дистанционной формы обучения.

The paper describes some anthropological and socio-cultural changes that occurred as a result of the transition to distance learning. Taking into account the experience of educational activities, some advantages and problem areas of distance learning are analyzed.

В условиях глобальной пандемии, вызванной вирусом COVID-19, осуществляется трансформация образовательных технологий, адаптирующихся к режиму полной или частичной изоляции общества. Учитывая, что современная социокультурная реальность сформировала новый тип культурной идентичности человека – Homo mobiludens, для которого виртуальная реальность становится упрощенной формой реальной жизни, а технические и технологические возможности создают эффект присутствия [3], все надежды в образовательном секторе связаны с дистанционным обучением, формат которого фиксируется как современная пайдейя. В рамках данной работы проанализируются достоинства и проблемные зоны дистанционного обучения с точки зрения антропологического и социокультурного подходов.

Современная научно-педагогическая литература под дистанционным обучением фиксирует организацию образовательной деятельности с при-