Спорт під час пандемії коронавірусу (COVID-19)

Презентацію підготував:
Студент групи ПУ – 71з
Куракін Валентин Олександрович

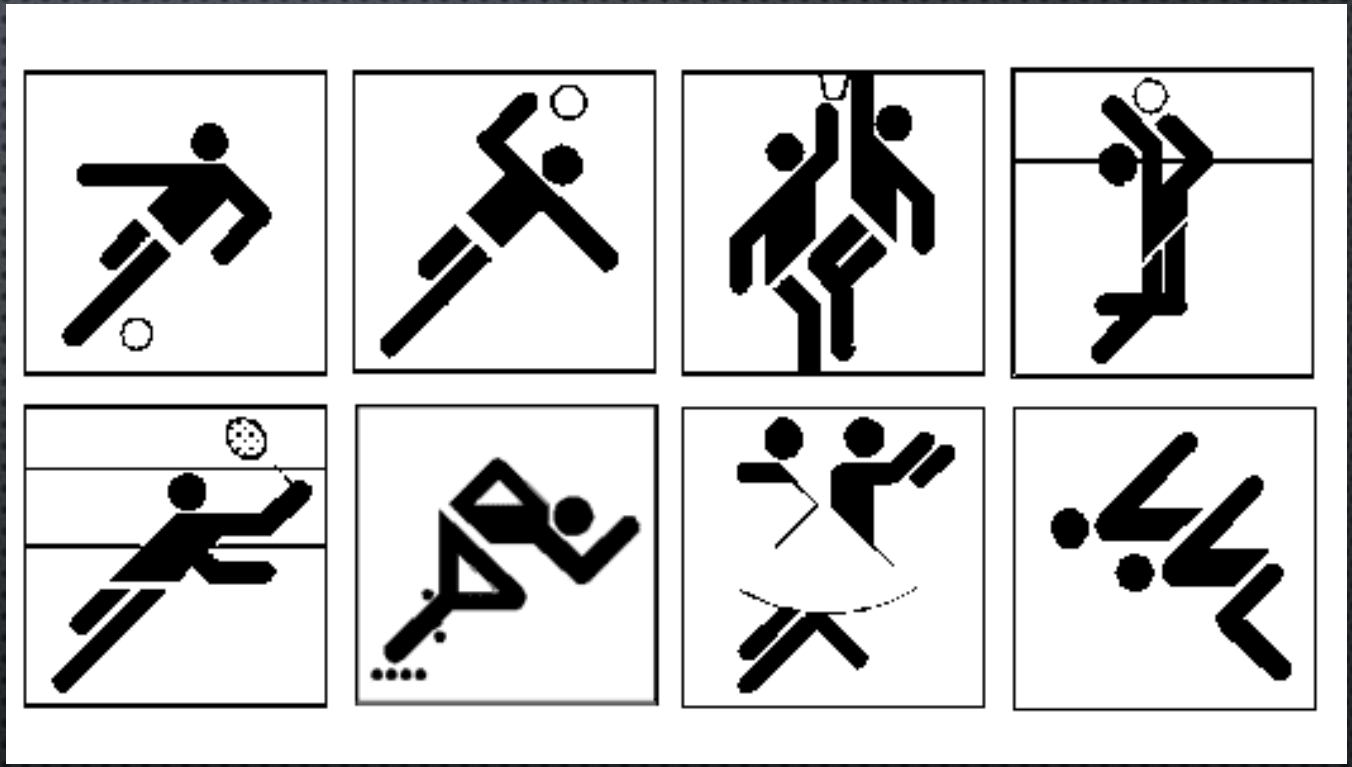
ЗМІСТ ПРЕЗЕНТАЦІЇ:

1. Організація спортивних умов в умовах карантину, спричиненого пандеміїєю коронавірусу (COVID-19)
2. Практика організації дистанційного/колективного спорту в умовах карантину
3. Онлайн платформи

1. Організація спортивних умов в умовах карантину, спричиненого пандемією коронавірусу (COVID-19)

Під час карантину всі сидять удома і спортзали, ясна річ, не працюють. Залишається лише один варіант – займатися вдома. Тепер ні вечірки з друзями, ні ділові зустрічі, ні незручна локація залу не стануть між вами та спортом.

Загальна фізична підготовка є обов'язковим елементом для будь-якого спортсмена. У домашніх умовах ми можемо дозволити собі велику варіацію вправ для підтримки хоч якоїсь форми. Не вистачає спарингів та відпрацювання командних маневрів.



АРСЕН ГАСПАРЯН

інструктор з карате, керівник групи каскадерів, творець Школи бойових мистецтв "VISHAP" (250 спортсменів) і "Академії фізичного і духовного зростання" (700 спортсменів), Чернівці

- До карантину в спортивній сфері, я ставлюся негативно! Вважаю, що хвора людина, апріорі, не ходитиме в зал.

За 20 років тренерської роботи, не разу не бачив людини, яка вболіває якимись вірусами, та ще з такими симптомами, і ходив би в зал.

Щодо спортмайданчиків - це черговий бред. Свіже повітря, спорт - це і є запорука здоров'я.

Зі своїми учнями знаходжу варіанти зустрічатися. Є стадіони, де ми збираємося на тренування, невеликими групами зрозуміло.

Спорт на карантині. Цікаві ідеї від відомих спортсменів!

Олександр Зінченко

Український футболіст, півзахисник і лівий захисник англійського «Манчестер Сіті» та національної збірної України.

Не біда, що зараз ви не можете потрапити до улюбленого фітнес-клубу чи тренажерного залу. Вихід є! Квартира замість спортзалу, пляшки з водою замість гантелей, і навіть домашні улюбленці, – допоможуть тримати себе у формі.

Юлія Ткач-Остапчук

чемпіонка світу та Європейських ігор з боротьби

"Карантин дав мені можливість побути разом із сім'єю. Дав можливість не поспішати нікуди і насолодитися життям. Виспатися досхочу. Карантин нас зблизив. Синові дуже сподобався карантин і мама в ролі вчителя (посміхається). Карантин змусив сумувати за повноцінними тренуваннями і показав, що можна тренуватися де завгодно, головне – бажання.

Незважаючи на любов до випічки, борчиня не набрала за карантин зайвих кілограмів: "У мене кожен день тренування, тому ні в чому собі не відмовляю. Я постійно роблю потрібний для мене обсяг роботи і тому не хвилююся, що наберу вагу. Головне – це харчуватися правильно і виконувати щодня якісь фізичні навантаження. Це може бути біг, ходьба, велосипед, навіть піднятися додому по сходах, а не на ліфті".

Висновок до розділу:

Отже, дивлячись на інформацію, котру ми обробили у ході цього розділу, можно зробити чіткий висновок. Кожна людина, котра хоче чи має бажання займатися спортом, може це робити навіть в умовах карантину. Найголовніше, як вже було сказано раніше видатними спортсменами нашої країни «МАТИ БАЖАННЯ – це головний фаткор»

2. **Практика організації дистанційного/колективного спорту в умовах карантину**

АРСЕН ГАСПАРЯН

За форматом онлайн, як показав карантин - майбутнє, він дуже цікавий і дає зовсім інші можливості.
Я почав проводити безкоштовні онлайн-тренування, відкрив доступ до всіх моїх каналах і соц-мережах, щоб потримати людей не тільки в Україні. Щоб, перебуваючи у вимушеній ізоляції, люди не падали в депресії, не виконувалась своє здоров'я, а підтримували себе в тонусі.

ВОЛОДИМИР КУЧМА

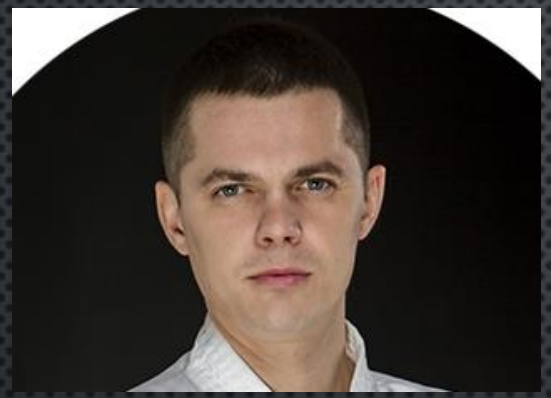
інструктор системи крав-мага, Київ

– Майже вся наша робота побудована на парних і групових вправах, тому в нашому житті змінилося все.

Індивідуальні тренування в моєму випадку неможливі, оскільки приміщення, які я орендую, зачинені на період карантину.

Наші тренування відрізняються від підготовки у спортивних єдиноборствах, тому класичні вправи, які використовують спортсмени, – типу бій із тінню, дріли, робота з повітрям – нам мало підходять.
Так само, як варіант онлайн-занять, оскільки більшість клієнтів не мають партнерів для відпрацювання.

Від мене знадобилось багато креативу і фантазії, щоб вигадати вправи, які би допомагали підтримувати людей в задовільному фізичному стані, а їх навички, хоча би на тому самому рівні.
Для збереження зацікавленості та отримання хоча би якогось прибутку, я проводжу онлайн-тренування і записую відеозавдання для своїх учнів.



ІГОР КУЧЕР

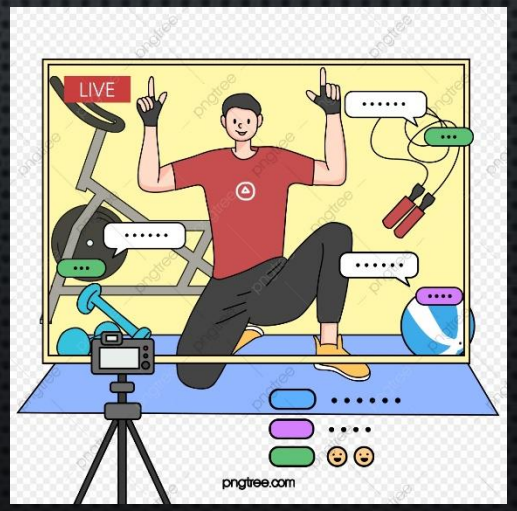
майстер спорту міжнародного класу з карате, 2 дан карате, 1 дан тхеквондо, Глухів та Шостка

Повне закриття залів було невірним. Потрібно було ввести лише обмеження, наприклад, стосовно кількості відвідувачів, гігієни тощо. Як для приміщень, так і для вуличних майданчиків.

Зупинка в спорті дорівнює смерті, тому мені, як тренеру дуже шкода втрачати напрацьоване. Робота клубу перейшла в режим онлайн: відеозаписи тренувань, онлайн-змагання, різноманітні конкурси тощо.

Ми два рази на тиждень проводимо онлайн-тренування. Звісно, вони не замінять "живі", але вони показали серйозність намірів багатьох учнів та, гадаю, дуже добре виховують у дітей самостійність, дисциплінованість, почуття до саморозвитку.

У майбутньому, онлайн-тренування, думаю, можна буде проводити і знаходити їм різні застосування.

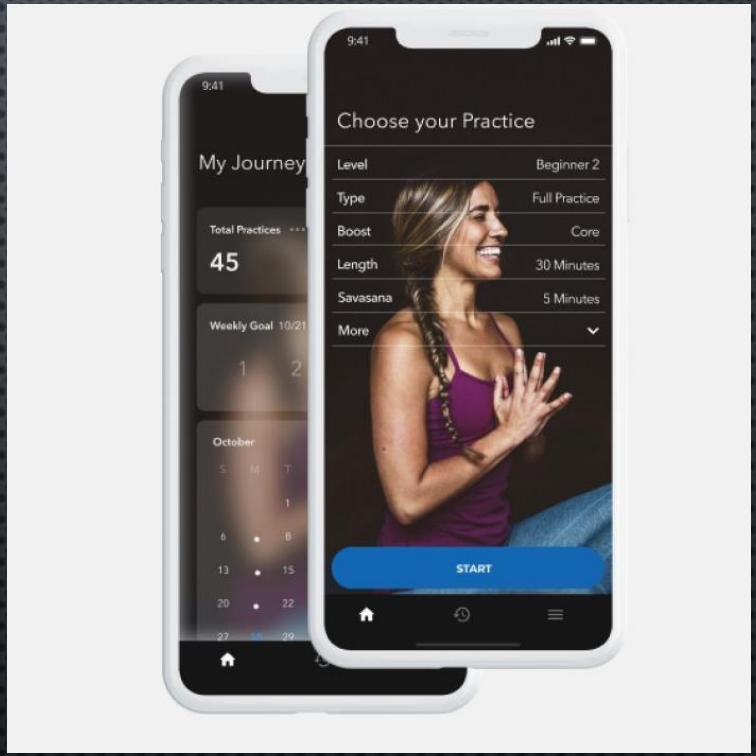


Висновок до розділу:

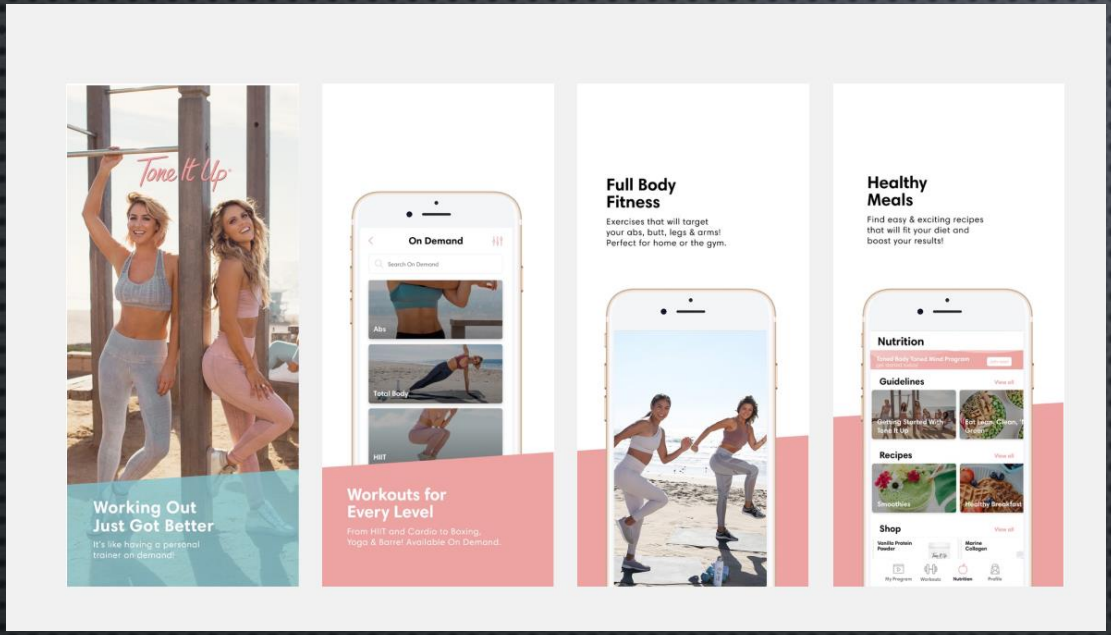
Отже, виходячи з пройденої інформації. Ми можемо побачити, що професійні спортсмени, дуже погано ставляться до карантину, а саме до закриття закладів та до заборони проводити тренування на свіжому повітрі. Але не для всіх це стало великою проблемою. Спортсмени, котрі живуть спортом знаходили вихід з цієї ситуації та тренувалися вдома, за допомогою онлайн тренувань та прямих ефірів видатних тренерів України та Світу.

3. **Онлайн платформи**

Сервіс Down Dog пропонує п'ять додатків для різних видів тренування: два для йоги, високоінтенсивне інтервальне тренування (HIIT), Barre (побудоване на балетних па) і семихвилинні інтенсивні заняття. Додатки можна налаштувати: встановити рівень фізичної підготовки та навантаженості на різні ділянки тіла. Сервіс платний, проте його зробили безкоштовним до 26 квітня.



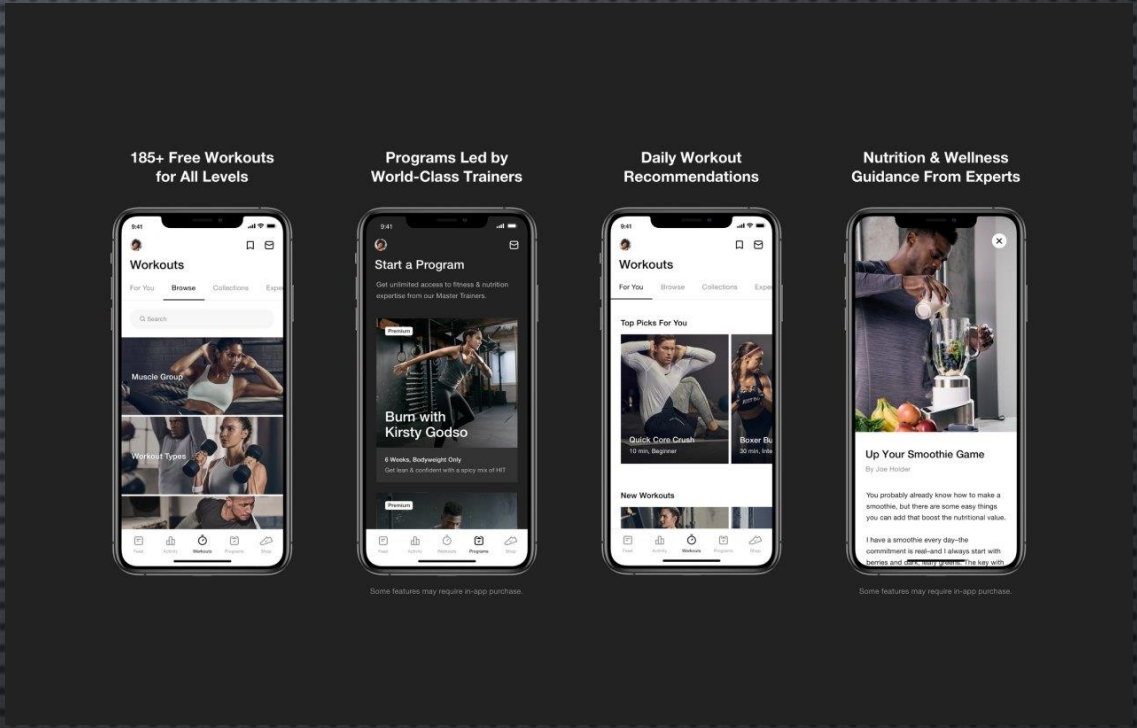
Down Dog

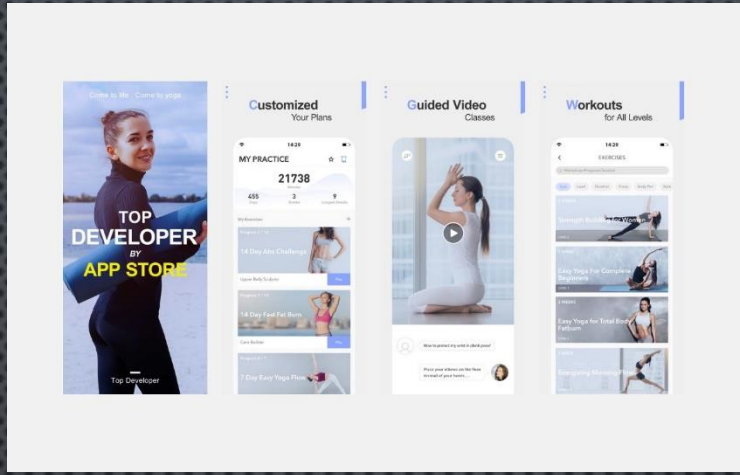


Tone it up

У додатку можна створити програму тренувань відповідно до своїх потреб. Тут є як комплексні функціональні заняття, стретчинг, кардіо, так і тренування на окремі групи м'язів. Також можна обрати програми під стиль життя. Наприклад, є тренування для молодих мам. А ще в додатку є рецепти низькокалорійних страв і поради зі здорового харчування. Під час карантину програму зробили безкоштовною для нових користувачів упродовж першого місяця.

Додаток розробила компанія Nike. Це 185 безкоштовних тренувань, спрямованих на розвиток сили та витривалості, заняття з мобільності та йоги. Є різні рівні інтенсивності та варіанти вправ з інвентарем і без. Час занять становить від 15 до 45 хвилин. Синхронізується з Apple Health та Apple Watch.



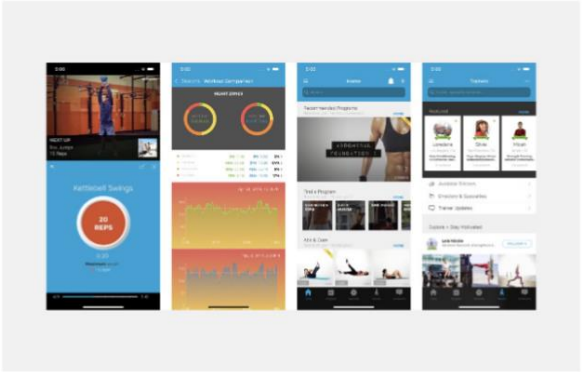


Daily Yoga

Додаток дає можливість новачкам вивчити основи йоги або відразу перейти до більш просунутих занять зі світовими майстрами. Тут понад 500 асан і загалом 70 різних програм для йоги. Окрім того, є програми для занять пілатесом і медитацією.

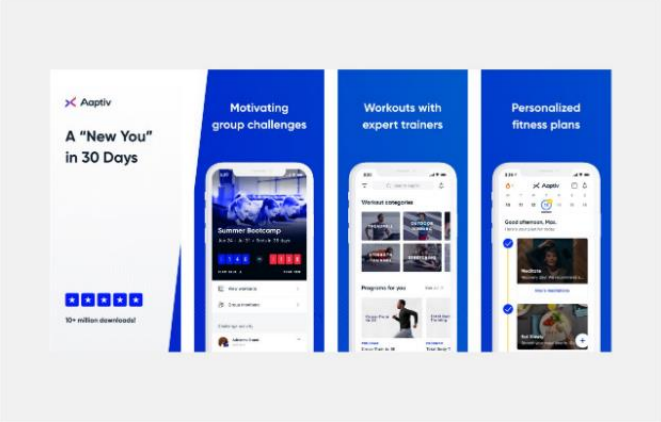
Та багато інших платформ та додатків

Workout trainer



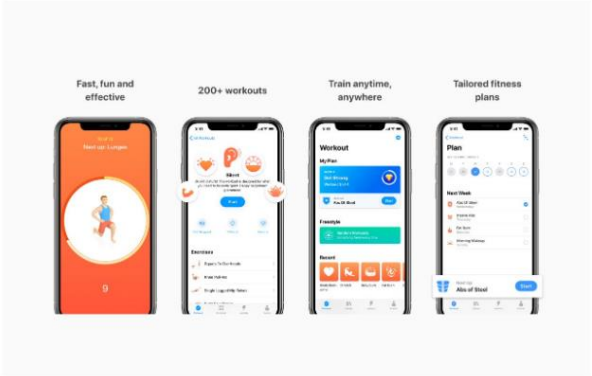
Додаток дає змогу посортувати вправи відповідно до груп м'язів. Є налаштування рівнів навантаження. Програма синхронізується з Apple Health та Apple Watch, щоб визначити кількість втрачених калорій і стежити за пульсом. Додаток безкоштовний, але є платна pro-версія.

Aaptiv



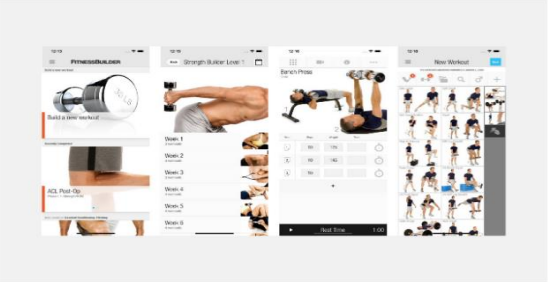
Aaptiv – це аудіотренер. З ним можна займатися будь-яким видом спорту – від бігу та силових тренувань до стретчингу. Щотижня в Aaptiv з'являється 30 нових програм. Є можливість завантажити тренування та займатися без доступу до інтернету. Містить і плейлисти для занять спортом.

7 Minute Workout



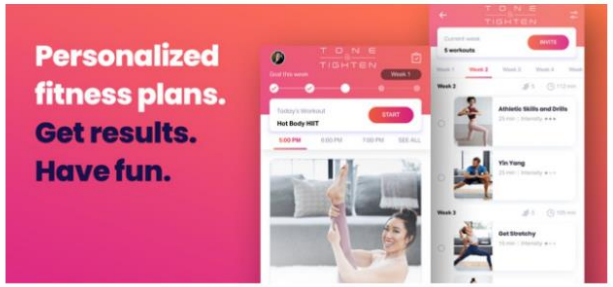
Фітнес-тренування для тих, у кого дуже мало часу. Це семихвилинні інтенсивні заняття, спрямовані на те, щоб розім'ятися перед робочим днем або під час короткої перерви.

FitnessBuilder



Додаток дає змогу безкоштовно отримати доступ до 400 різноманітних тренувальних програм, а також до повного боді-трекера. Для занять знадобиться інвентар. Є платна pro-версія.

FitOn



Повністю безкоштовний додаток з уроками від тренерів, що займаються зі знаменитостями. У FitOn є різні силові заняття, йога, пілатес і танці. Можна обрати час та інтенсивність тренувань. Синхронізується з Apple Health та Apple Watch.

Висновок до розділу:

Отже, спорт на карантині має місце. Багато розробників платформ та додатків, надали можливість людям користуватися безкоштовно даними додатками. Кожна свідома людина, котра не закидає своє здоров'я, мала можливість користуватися додатками, та за допомогою них приймати участь у онлайн батлах з різних дисциплін, котрі були можливі у домашніх умовах карантину.

Спорт на карантині. Скасовані через коронавируса змагання

Чемпіонат Європи з футболу: повинен був пройти з 12 червня по 12 липня в 12 містах (11 країн).

17 березня УЄФА з представникам 55 асоціацій, а також ліг і клубів провів відеоконференцію для обговорення долі національних турнірів, Ліги чемпіонів, Ліги Європи і ювілейного чемпіонату Європи. Євро-2020 перенесено на рік, турнір повинен пройти з 11 червня по 11 липня 2021-го.

Чемпіонат світу з хокею: повинен був пройти з 8 по 24 травня в Лозанні і Цюріху (Швейцарія).

IIXФ провела консультації з владою Швейцарії після 15 березня. 21 березня федерація оголосила про скасування ЧС-2020 на зв'язку з неможливістю його проведення або перенесення в іншу країну (називався варіант з Сочі).

Олімпійські ігри-2020: повинні були пройти з 24 липня по 9 серпня в Токіо (Японія).

В середині березня організатори перестали говорити про намір провести змагання в термін, обговорювали їх зрушення на осінь, кінець року або далі. 22 березня МОК повідомив: рішення про Токіо-2020 буде прийнято протягом чотирьох тижнів, питання про скасування не стоїть на порядку денному. Національні комітети та інші організації закликали не проводити Олімпіаду в 2020-м: в Австралії, Канаді та інших країнах заявили про намір пропустити Ігри.

24 березня прем'єр-міністр Японії Сіндзо Абе і президент МОК Томас Бах домовилися про те, що Олімпіада буде відкладена. МОК оголосив про перенесення Токіо-2020 року - змагання планують провести з 23 липня по 8 серпня 2021 року.

Висновок:

Отже, дана робота дає нам зрозуміти, що пандемія не ввела в ступор справжніх спортсменів. Кожна віддана спорту людина, продовжувала займатися, але за обмеженим умов. Тренування відбувалися онлайн, групами людей, або особисто з кожним. Спортсменам давали змогу, відчувати себе на змаганням за допомогою Онлайн Батлів з різних видів спорту.

Що, хочу додати від себе. Кожна людина, котрій не байдужий свій стан здоров'я та свого тіла. Мала займатися спортом на карантині.

Що, до пропозицій. Вважаю, кожний сам собі господар. Якщо ти хочеш бути кращим за інших, будь ласкавий, піднімай себе з ліжка та йди до майданчика. Притримуйся правил та займайся своїм тілом.