

# Физическая активность во время дистанционного обучения

## Как физическая активность вписывается в этот новый способ обучения?

Все мы знаем о пользе физической активности для здоровья тела, однако физкультура также положительно влияет на мыслительные процессы и память. У детей с высоким уровнем физической подготовки, который является результатом постоянной физической активности, обычно более высокие оценки и лучше результаты тестов.

Физическая активность также способствует росту концентрации и внимания, что напрямую влияет на процесс обучения. Например, дети быстрее и точнее отвечают на вопросы сразу после уроков физкультуры.

Это особенно верно, когда требуется решение особенно сложной задачи, поскольку физическая активность, вероятно, помогает мозгу работать эффективней.

Физическое воспитание в учебном заведении (например, уроки физкультуры или физ.минутки в перерывах между уроками) помогает детям достичь рекомендованных 60 минут физической активности в день. Качественные программы физического воспитания необходимы для обучения детей навыкам, которые помогут им вести активный образ жизни. Воспитание физической грамотности – мотивации и способности заниматься различными видами физической активности — является одной из целей эффективных программ физического воспитания.

В условиях пандемии школьники и студенты остаются дома вместо того, чтобы ходить в учебное заведение. Это означает, что они не занимаются той физической активностью, которую учебное заведение для них организывает. Закрытие школ, техникумов и вузов в сочетании с рекомендациями перейти на удаленную работу/обучение могут способствовать распространению малоподвижного образа жизни.

Находясь в учебном заведении, учащиеся буквально двигаются в течение дня, переходя между кабинетами. Онлайн-уроки требуют использования компьютера или ноутбука, что увеличивает время сидения.

Дети проводят весь день дома, в то время как родители заняты своей удаленной работой. Это увеличивает вероятность того, что дети будут использовать гаджеты в развлекательных целях.

Внедрение физической активности в процесс дистанционного обучения должно стать обычной практикой независимо от возраста учащихся. Преподаватели могут организовывать во время урока перерывы для занятия физкультурой с продолжительностью, соответствующей уровню ученика, чтобы уменьшить малоподвижный образ жизни.

## **Что могут сделать преподаватели, чтобы их учащиеся оставались физически активными**

Для онлайн-обучения очень важно обеспечить разнообразие форм подачи информации. Например, можно чередовать просмотр видеоклипа с просмотром слайдов и обсуждением вопроса с помощью программного обеспечения для видеоконференций, например, Zoom или BigBlueButton. К сожалению, это все способствует малоподвижному образу жизни. Включение физической активности в онлайн-обучение — сложная задача.

Для детей младшего возраста можно использовать такие ресурсы, как [GoNoodle](#). В этом приложении есть несколько мини-игр, в которых детям нужно будет двигаться со смартфоном в руках, чтобы заработать игровые очки.

Но о пользе физической активности важно помнить учащимся любого возраста. Преподаватели должны поощрять активность во время дистанционного обучения, просто делая это частью урока.

Например:

- включите в тест задание, в котором учащемуся нужно рассказать, какой физической активностью он занимался сегодня;
- создайте форум для учащихся, чтобы они могли делиться своими спортивными достижениями, а также советами по занятию физической активностью во время пандемии;
- организуйте соревнования в классе для поддержки физической активности, используя подсчет шагов, километров или минут;
- во время длительных онлайн-уроков попросите учащихся сделать перерыв и посвятить 10 минут физической активности по своему выбору, а затем спросите об этом, когда урок возобновится;
- во время онлайн-урока в форме презентации включите слайд, на котором учащимся будет предложено посвятить 10 минут урока физической активности по своему выбору;
- поручите учащимся создать короткое видео, в котором они объясняют какое-либо физическое упражнение, а затем опубликуйте видео, чтобы их сверстники могли посмотреть и прокомментировать;
- составьте задание, в котором учащимся нужно найти и попробовать использовать приложения для физической активности (например, [Sworkit](#)).

## **Что могут сделать родители, чтобы их дети оставались физически активными**

Здесь простой ответ – нужно самому быть физически активным и поощрять активность детей. Одним из положительных влияний требования социальной изоляции является то, что люди, кажется, используют все возможности подвигаться на свежем воздухе — пробежаться, прогуляться или покататься на велосипеде.

Выход на улицу, особенно когда мы большую часть дня заперты в помещении, положительно влияет на психическое здоровье. Проведение времени с близкими и друзьями вдали от средств массовой информации и гаджетов положительно влияет на социальное и психологическое здоровье.

Когда занятия на свежем воздухе недоступны, а также в дополнение к ним, родители и преподаватели могут воспользоваться многочисленными ресурсами для поддержания физической активности во время карантина. Например, приложения для занятий фитнесом или записи тренировок на YouTube.

### **Какое значение имеет физическая культура во время дистанционного обучения**

Физическая активность тесно связана с психологическим здоровьем. Физическая активность высвобождает эндорфины, которые являются «гормонами счастья», а также нейротрофический фактор мозга (BDNF) — белок, важный для регуляции уровня стресса. Таким образом, физическая активность играет терапевтическую роль в лечении депрессии и тревоги.

Физическая активность должна быть частью нашего обычного распорядка дня, но это особенно важно в это беспрецедентное время беспокойства и неопределенности. Физические упражнения могут снизить стресс и улучшить настроение. Завершение тренировки может вызвать чувство выполненного долга и чувство контроля, дополнительно поддерживая психическое здоровье.

Физическая активность является критически важным элементом здоровья и благополучия. Во время пандемии у многих из нас есть уникальная возможность повысить свой уровень физической подготовки.