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 организовывает. 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.