

Організація роботи з фізичної культури під час дистанційного навчання

Світлана Шваб,

керівник фізичного виховання УВКУ КНТЕУ

Для фахівців фізичної культури дистанційне навчання - досить складне завдання, тому що виконання фізичних вправ самостійно потребує неабияких психологічних та фізичних зусиль учнів. Заняття фізичною культурою не лише поліпшують спортивну форму, але й піднімають настрій та допомагають позбутися поганих думок.

«Не такий страшний сам страх по факту, як думки про цей страх, людей з'їдають думки, поки вже прийде та хвороба - людина вже себе з'їсть, імунітет на нулі і не буде боротися із хворобою, тому пам'ятайте, що ендорфіни, позитивні емоції – це те, що зміцнює наш імунітет», - каже Інна Кукуленко-Лук'янець, доктор педагогічних наук.

За час карантину учні встигли засумувати за різного роду активностями. Втім, рухатися потрібно і це головна умова того, що ці важкі для настрою часи пройдуть абсолютно «безболісно».

У процесі занять фізичними вправами зміцнюється не лише тіло людини, але й розвиваються такі моральні якості як працьовитість, дисциплінованість, наполегливість, вольові якості. Систематичне виконання фізичних вправ сприяє прояву вольових зусиль, які є необхідними в подальшій професійній діяльності, наприклад, при збереженні уваги при втомі; подоланні труднощів, обумовлених функціональними порушеннями в організмі (небажання продовжувати роботу, біль, потреба «терпіти»); подоланні негативних емоцій (страху, невпевненості, розгубленості); дотриманні певного режиму життя, тренування і харчування. Формування вольових якостей сприяє становленню учнів як особистостей здатних вільно, в рамках усвідомленої необхідності, визначати свою поведінку і діяльність та нести відповідальність за її результати.

Тільки систематичне виконання фізичних вправ стає запорукою міцного здоров'я, покращує фізичні якості, зміцнює імунітет і формує життєрадісну працездатну особистість. Під час карантину ні в якому разі не слід припиняти займатися фізичними вправами. Для цього запропоновано дистанційну роботу з виконання різних комплексів фізичних вправ за допомогою інтернет платформ. Тому потрібно урізноманітнити рухове дозвілля, навіть ранкова зарядка принесе купу драйву та наснаги проводити карантин вдома.

Обирайте, виконуйте та будьте активними і здоровими!

Як організувати дистанційну роботу з фізичної культури в умовах карантину ?

1. Особистий приклад викладача!!!
2. План роботи на період карантину.
3. Знання учнями правил самостійних занять фізичними вправами.
4. Правила самоконтролю під час виконання практичних завдань.
5. Виконання фізичних вправ протягом дня (ранкова руханка, фізкультурні паузи під час роботи за комп'ютером, смартфоном тощо).
6. Робота з батьками щодо організації дистанційної роботи з фізичної культури.
7. Виконання фізичних вправ тільки за умови гарного самопочуття, дотримуючись усіх вимог карантинних заходів.
8. Врахування місця проживання учнів (квартира, будинок, наявність власного подвір'я тощо).
9. Використання нестандартного обладнання для занять в домашніх умовах.
10. Забезпечення зворотного зв'язку з учнями та батьками.
11. Пропонувати учням цікаві практичні та теоретичні завдання.

Якщо ми якісно організуємо дистанційне навчання, учні краще адаптуються до занять фізичними вправами під час уроків фізичної культури

Перелік теоретичних та практичних матеріалів з фізичної культури для дистанційного навчання

Під час дистанційного навчання викладачі фізичної культури нашого училища організували свою роботу таким чином, що були на постійному інтернет-зв'язку з учнями. Були створені групи на платформі Viber, які працювали відповідно до розкладу занять. Викладач надсилав теоретичні матеріали учням для опрацювання з конкретними завданнями; комплекс різних за складністю вправ з видів спорту для різних груп, відео виконання вправ як спортсменами, так і самим викладачем. Для зворотного зв'язку учні мали сфотографувати чи зняти власні заняття з фізкультури, виконання вправ та надіслати викладачу. Також учні виконували тестові завдання за темами та надсилали відповіді. Були також розроблені тести у програмі Classtime. Саме з таким видом роботи учні справлялися найкраще.

Домашні завдання з фізичної культури для учнів

Пропоную перелік фізичних вправ для учнів в період канікул (карантину) для вдосконалення усіх типів м'язів, який можна виконувати у домашніх умовах. Кількість повторень та навантаження корегує сам учень.

Завдання на час карантину

Для підтримки фізичної підготовленості учасникам гуртка необхідно підтримувати свою фізичну форму. Для цього необхідні постійні самостійні заняття фізичною культурою під час введення карантину. Оцінка фізичної підготовленості включає вправи на всі фізичні якості: швидкість, сила, витривалість, спритність, гнучкість. Пропоную комплекси вправ для самостійного виконання.

Для розвитку сили: згинання-розгинання рук в упорі лежачи (віджимання); підтягування; вправи на прес; присідання; стрибки на місці; вправи з обтяженням (гантелі, гири).

Для розвитку гнучкості: нахили та повороти голови; нахили та повороти тулуба з різних вихідних положень (стоячи, сидячи); махи руками і ногами в різних площинах; вправи для розтяжки ніг (напівшпагати, шпагати); «місток».

Для розвитку витривалості: ходьба, біг, їзда на велосипеді не менше 20 хвилин, тривалі ігри на свіжому повітрі.

Для розвитку швидкості: бігові вправи і біг на короткі дистанції; їзда на велосипеді; катання на роликах. Ці вправи виконуються на високій швидкості 10-20 секунд.

Вправи на спритність і координацію: стрибки на скакалці, їзда на роликах. Рекомендовані заняття на свіжому повітрі. Якщо дозволяють умови, деякі вправи можуть виконуватися в домашніх умовах. Всі вправи виконуються до невеликої втоми. Пульс під час занять не повинен перевищувати 23-25 ударів за 10 сек.

Для підтримки здоров'я рекомендується знаходитися на свіжому повітрі 1,5-2 години в день. Займатися самостійно або в групах не більш 2-3-х чоловік. Після занять прийняти душ.

12 простих вправ для підтримання фізичної форми

вдома під час карантину

Аби підтримати фізичну форму під час карантину, достатньо виконувати щодня руханку. Недостатність фізичної активності призводить не лише до відкладання жиру в непотрібних місцях, але й впливає на психологічний стан. Ранкова зарядка допоможе підтримати форму, знизити вплив стресу на організм та позитивно вплинути на імунітет. У Центрі громадського здоров'я України пропонують виконувати щоденно 12 простих вправ, що підійдуть як дорослим, так і молоді.

1. Коліно-лікоть

Зігніть ногу в коліні, підійміть коліно і торкніться його ліктем протилежної руки, чергуйте боки. Підберіть зручний для вас темп. Спробуйте виконати цю вправу протягом 1-2 хвилин, відпочиньте протягом 30-60 секунд і повторіть до 5 разів. Ця вправа має збільшити частоту серцевих скорочень і частоту дихання.

2. Планка

Міцно упріться ліктями в підлогу. Стегна намагайтеся тримати на рівні голови. Затримайся в такому положенні на 20-30 секунд (або більше, якщо можливо), відпочиньте 30-60 секунд і повторіть до 5 разів. Ця вправа зміцнює ваш живіт, руки і ноги.

3. Кораблик

Ляжте на живіт. Зігніть руки в ліктях і кінчиками пальців торкніться вух, підійміть верхню частину тіла, утримуючи ноги на землі. Опустіть верхню частину тіла і знову підійміть. Виконайте цю вправу 10-15 разів (або більше), відпочиньте 30-60 секунд і повторіть до 5 разів. Ця вправа зміцнює м'язи спини.

4. Присідання

Поставте ноги на ширину плечей так, щоб пальці ніг були злегка спрямовані назовні. Зігніть коліна настільки, наскільки вам зручно, утримуючи п'яти на землі, а коліна над (не перед!) ногами. Зігніть і випряміть ноги. Виконайте цю вправу 10-15 разів (або більше), відпочиньте 30-60 секунд і повторіть до 5 разів. Ця вправа зміцнює ваші ноги і сідниці.

5. Мавпочка

Піднімаючи по черзі зігнуті в коліні ноги, торкайтеся коліном ліктя зігнутої руки тієї ж сторони. Міняйте боки. Знайдіть свій темп. Спробуйте виконати це протягом 1-2 хвилин, відпочиньте протягом 30-60 секунд і повторіть до 5 разів. Ця вправа має збільшити ваше серцебиття і частоту дихання.

6. Супермен

Встаньте на коліна, упріться в підлогу долонями. Витягніть одну руку вперед, а протилежну ногу назад, чергуючи боки. Виконайте цю вправу 20-30 разів (або більше), відпочиньте 30-60 секунд і повторіть до 5 разів. Ця вправа зміцнює живіт, сідничні м'язи і м'язи спини.

7. Місток

Ляжте на спину, зігнути коліна і упріться ступнями в підлогу. Підійміть стегна так, як вам зручно, і повільно опустіть їх знову. Виконайте цю вправу 10-15 разів (або більше), відпочиньте 30-60 секунд і повторіть до 5 разів. Ця вправа зміцнює сідниці.

8. Мимо стільця

Розташуйтеся перед стільцем, ноги поставте приблизно за 50 см. Тримайтеся за стілець, зігніть руки, опускаючи стегна на землю, потім випряміть руки. Виконайте цю вправу 10-15 разів (або більше), відпочиньте 30-60 секунд і повторіть до 5 разів. Ця вправа зміцнює ваші тріцепси.

9. Відкривачка

Руки за спиною, складіть пальці в замок. Витягніть руки назад і вгору, груди вперед. Затримайтеся в цьому положенні протягом 20-30 секунд (або більше). Ця позиція поліпшить поставу.

10. Поза немовляти

Сядьте на підлогу, стопи під сідниці. Нахиліться вперед, покладіть живіт на стегна, а руки витягайте вперед. Дихайте нормально. Затримайтеся в цьому положенні протягом 20-30 секунд (або більше). Ця позиція розтягує спину, плечі.

11. Розслаблення

Сядьте зручно на підлозі зі схрещеними ногами (або сядьте на стілець). Переконайтеся, що ваша спина пряма. Закрийте очі, розслабтеся і поступово

поглиблюйте дихання. Сконцентруватися на своєму диханні, намагаючись не зосереджуватися ні на яких думках або проблемах. Залишайтеся в цьому положенні протягом 5-10 хвилин або більше, щоб розслабитися і очистити свій розум.

12. Берізка

Підніміть ноги, придвиньтесь до стіни і упріться ногами в стіну, щоб ноги могли відпочити. Закрийте очі, розслабтеся і поступово поглиблюйте дихання. Сконцентруватися на своєму диханні, намагаючись не зосереджуватися ні на якій думці чи піклуванні. Відпочинок в цій позі - до 5 хвилин.

Лікарі рекомендують робити руханку зранку або впродовж дня. Для підтримки фізичної форми в нормі, ВООЗ рекомендує 150 хвилин середньої фізичної активності або 75 хвилин активної рухливості протягом тижня. Також не забувайте пити чисту воду і уникати надлишків солі, цукру і жирів у вашому раціоні. Не перевантажуватись. При виконанні вправ враховуйте стан свого організму, наявність хронічних захворювань або фізичних обмежень.

Корисні посилання для тих, хто хоче бути здоровим у карантин

Спорт заради розвитку (інноваційні уроки фізичної культури)

<https://www.youtube.com/channel/UCQ2lcxZ-jnWIrHtT8YVPSA/featured?fbclid=IwAR3a7UMjvKYIXwZCBxXbZiS0WU07uNsbeU9Jh99QXOBMiJkTHW4MK65aL1g>

Всеукраїнський проект JuniorZ

https://www.youtube.com/channel/UCk_izXCN4_fp2OoRC-YoexQ?reload=9&view_as=subscriber&fbclid=IwAR00dsxLbZkRhJErR7muQV56qjeQ_pcOK70L76IV41BwrSoqC2mlKiivFM

Фізкультхвилинка для очей

https://www.youtube.com/embed/DyHMOZBNX_8?fbclid=IwAR0s4fvsQ0LC7YepuOB_LTlg1nPXyj-JgfS5ff3F1o48pw9hDjWd0E3Bxc

Комплекс загально-розвиваючих вправ

<https://www.youtube.com/watch?v=RAw1nZB6tHk&feature=share&fbclid=IwAR0KLrt0k6YaDjd7zrQOKuVnKLOGxu8yXZUtt MEES9MDSH000QxMwsUlg2g>

Комплекс загально-розвиваючих вправ

<https://www.facebook.com/institutiharryfultz/videos/501313794088855/UzpfSTE>

wMDAwODk3NTgzMTk0NzoyNDMxODU
yNjQzNzkwNTcz/?id=100008975831947

Програма присідань на 30 днів

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=1459777627537553&set=pcb.3046334818760057&type=3&theater>

Комплекс фізичних вправ (розминка)

https://www.youtube.com/watch?v=6uaRoW222-0&feature=share&fbclid=IwAR2ssnyVngZ3Mh_zahu85jvzl3dQLtcIofaYRU7zerKQtwjyPmUAWRlGi0

Фізична культура на карантині (корисні поради)

<https://www.youtube.com/watch?v=YDJzPp9AVc&feature=share&fbclid=IwAR0E5brncZVOthlQRK0oa9lTvaw8XcEJkUYpXzyOZ87W4o0gGBkHJn8o14w>

Комплекс вправ (Здорова спина)

<https://www.youtube.com/watch?v=UGycSzy0yIY&fbclid=IwAR1r4r0FFVMH6Dct8spiM2gZdfHQBxWjRFaDDPzAah9zHy0vuNtQtspPqE>

Підтягування на перекладині

https://www.youtube.com/watch?v=6Cf0U_HuBvI&feature=share&fbclid=IwAR1pKj0kQZe3riTcbSNwhuYtbzrCdITZYqORStH MbGqmN6A4FGhk1hPAx98

Тренування на всі групи м'язів в домашніх умовах

<https://www.youtube.com/watch?v=LF1hsGsYYH4&feature=share&fbclid=IwAR1ZvQSCsU7wfVc5QpkhvN79k8NWsiqIOyzbzbJ767-vFjko8WtqVP5gQg>

Методика навчання стрибків на скакалці

https://www.youtube.com/watch?v=vqZ_SafvOK4&fbclid=IwAR1RgXeh8jNXrqt4vjxRHUwVoXBcBBxNBT3_A5wrZOLwIcseI6 4BZzaoVIY

Методика навчання стрибка з місця

https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA&fbclid=IwAR3SLbzJw2gjnIRTEa_itx4I1xXrIjU6cVWzMNO9wiklFAOyas1A xRFjAVQ

Комплекс вправ для зміцнення м'язів живота

https://www.youtube.com/watch?v=dAF0pzzJtLM&fbclid=IwAR0xtpe0NxXRqKk_DuvTMC2xpvDyVqO5P_AZpxQDetZWn3B qfgFMI79bC6Q

Дистанційне навчання з фізкультури

<https://www.youtube.com/watch?v=LV5PVJR7uiI&fbclid=IwAR1TykGrhOwJ3C3sgi7fkrvKyHq5onGposwWhzvPh2WfHiJSfCn LemPdj6E>

Комплекс вправ для розминки

https://www.youtube.com/watch?v=RfcYle7sg2c&fbclid=IwAR1m7n_ogrMwP4yj7i7_u82Nh0r_l8VNmE18fDtZfw8qi4LaPG2 Q4WaW9x4

Вправи для розвитку гнучкості

<https://fithacker.ru/articles/5-prostyih-i-effektivnyih-uprazhneniy-dlya-ezhednevnoy-rastyazhki/?fbclid=IwAR1Qunsu72Z7Q5KmGGY64OOPOfolDynaMPUCdaqygyUWw5bqoZkU0aFTho>

Вправи для розвитку сили

https://www.youtube.com/watch?v=o1ahE6yPmiw&fbclid=IwAR2YmjdVXSL12COotcWYZ0MOZ17mZtV5F8K_AnAruRvpyED3SgZYZRukOLc8

Методика навчання приймання м'яча знизу (волейбол)

https://www.youtube.com/watch?v=D7-xgsLbVw&fbclid=IwAR1kI1dogDA5RDUzRTuWbHZ5pqr08cB9mjuG4D_SskLMpEjK5UZPRpyxujU

Методика навчання передач у волейболі

https://www.youtube.com/watch?v=K9X_wB1Yu84

Фізичні вправи під час карантину

https://www.youtube.com/watch?v=a53BDJslbik&t=14s&fbclid=IwAR0sw4mYC03sj2QKE3hjdR5d6Wp4_MQ1LuHffqI9p14-OrVqHam8KTOjT50

Урок фізкультури (швидкість)

<https://www.youtube.com/watch?v=Uuc6Sm6hPaA&feature=share&fbclid=IwAR0bxnJGvTkZ7cHEdevQ14WbpDARUeMXU7XfxRTOVHvDkXuuwJA9QwPBmx0>

YouTube-канали та сервіси (на період карантину безкоштовні), які пропонують комплекси фізичних вправ

<https://www.the-village.com.ua/village/service-shopping/sports/295539-yak-efektiyno-trenuvatisya-vdoma-pid-chaskarantinu>

Бажаю успіху та здоров'я!