

УДК 796.015.5 : 37.037

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/52>

М.А. Родионова

канд. пед. наук

г. Сургут, БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный университет»

А.А. Климович

г. Сургут, БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный университет»

В.А. Родионов

канд. пед. наук

г. Сургут, БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный университет»

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАЛЫХ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ

Аннотация. В статье показана необходимость использования малых форм физической культуры в период дистанционного образования, связанного с вынужденной самоизоляцией школьников. В период карантинных мероприятий, когда дети вынуждены учиться удаленно и мобильность их снижена, двигательные задачи у школьников различных возрастов не решаются в должной мере.

Ключевые слова: малые формы физической культуры; физкультурные паузы; физкультурные минутки; школьники; физическая культура; дистанционное образование.

M.A. Rodionova

Candidate of Pedagogical Sciences

Surgut, Surgut state University

A.A. Klimovich

Surgut, Surgut state University

V.A. Rodionov

Candidate of Pedagogical Sciences

Surgut, Surgut state University

THE USE OF SMALL FORMS OF PHYSICAL EDUCATION IN DISTANCE LEARNING DURING THE PERIOD OF SELF-ISOLATION

Abstract. The article shows the need to use small forms of physical culture during the period of distance education associated with the forced self-isolation of schoolchildren. During the period of quarantine measures, when children are forced to study remotely and their mobility is reduced, motor tasks in schoolchildren of various ages are not adequately solved.

Keywords: small forms of physical culture; physical culture breaks; physical culture minutes; schoolchildren; physical culture; distance education.

Актуальность. основополагающей задачей государственной политики Российской Федерации является сохранение и улучшение здоровья граждан всех возрастных групп, в особенности подрастающего поколения. В настоящее время статистические исследования здоровья показывают, что заболеваемость детей ежегодно возрастает на 4–5% [3]. Одной из причин ухудшения здоровья детей является малоподвижный образ жизни – гипокинезия. Установлено, что физическая активность существенно влияет на показатели здоровья человека, а рациональная ее организация благоприятно сказывается на здоровье [4]. Однако увеличение учебных нагрузок, компьютеризация интересов и досуговых форм жизни ребенка, а также неблагоприятная экологическая обстановка больших городов привели к снижению физической активности детей. Урок физической культуры компенсирует в среднем 11%, а максимально (при большей моторной плотности) 40% необходимого объема движений [1], а естественная двигательная активность неуклонно снижается по мере перехода от класса к классу [2].

Еще больше физическая активность детей снижена в период карантина, поскольку в большинстве учебных заведений занятия переведены на дистанционный формат работы.

Цель исследования – обосновать снижение физической активности во время режима самоизоляции и предложить вариант ее повышения.

Методика и организация исследования. В данной работе использовались следующие методы: анализ и обобщение литературных источников по проблеме исследования, составление различных комплексов физкультурных минуток и пауз.

Проанализировав различные литературные источники, мы пришли к выводу, что в данный момент очень мало научных статей и разработок, позволяющих обеспечить полную и всестороннюю физическую активность в условиях самоизоляции на длительный период.

Результаты исследования. Находясь в режиме самоизоляции, обучающийся, в соответствии с законом «Об образовании в Российской Федерации», должен получить возможность полноценного образования. Формат дистанционного обучения удовлетворяет такую потребность обучаемого. Несмотря на наличие достаточного количества электронных образовательных платформ, дистанционное образование не имеет готовых решений в преподавании школьного предмета физической культуры. Возникшая ситуация, связанная с необходимостью применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, требует очень серьезного внимания к организации этого процесса, т. к. не существует отработанных и научно обоснованных алгоритмов проведения занятий в течение целого учебного дня в системе онлайн-взаимодействия педагога и учащегося, исключаящих неблагоприятное влияние на здоровье школьника.

На сегодняшний день нет научных исследований, которые подтверждают безопасность полного перевода школьников на ежедневное онлайн-обучение. Многочисленные исследования доказывают, что неконтролируемая работа на компьютере (взаимодействие с электронным устройством) приводит к выраженному утомлению организма детей, т. к. она связана со зрительным, статическим, умственным и психологическим напряжением [6].

В связи с этим необходимо строго регламентировать долю онлайн-обучения в структуре дистанционного обучения школьников. В период карантинных мероприятий, когда дети вынуждены учиться удаленно и больше времени проводить дома в положении сидя за компьютером, двигательные задачи у школьников различных возрастов не решаются в должной мере. В методических рекомендациях по реализации программы учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях в условиях использования электронного обучения и дистанционных образовательных технологий рекомендуется распределение нагрузки на неделю в соответствии с возрастом, уровнем подготовленности и функциональными способностями учеников [5]. В таблице 1 представлено рекомендуемое количество занятий, среди которых – утренняя гигиеническая гимнастика, самостоятельные занятия физическими упражнениями под наблюдением родителей, онлайн-уроки ФК, проводимые педагогом.

Таблица 1

Рекомендованное количество проведений уроков физической культуры (ФК) и утренних гигиенических гимнастик (УГГ) на дому, в условиях карантина, в неделю

Класс (ступень)	Рекомендуемое количество занятий ФК под руководством педагога	Рекомендованное количество УГГ	Самостоятельные занятия физическими упражнениями под наблюдением родителей
1–4	3	ежедневно	2–4
5–7	2	ежедневно	2–4
8–9	2	ежедневно	1–3
10–11	2	ежедневно	1–3

В ходе организации занятий по учебному предмету «Физическая культура» педагог решает различные задачи. В условиях использования электронного обучения и дистанционных образовательных технологий педагог не в силах решить все задачи (образовательные, оздоровительные, воспитательные) во время непосредственного взаимодействия с учащимся. Таким образом, рационально распределить задачи урока на все виды и организационные формы педагогического взаимодействия. На интерактивном этапе взаимодействия (например, при онлайн-консультации) можно решить одну-две задачи, остальные перенести на иные виды.

В таблице 2 представлены двигательные задачи, которые, в соответствии с физиологическими возрастными особенностями и условиями домашнего пространства для занятий физическими упражнениями, являются наиболее целесообразными [5].

Непосредственным продолжением урока физкультуры являются самостоятельные занятия физическими упражнениями под наблюдением родителей. ВОЗ рекомендует применять от 2 до 4 физкультурных минуток и физкультурных пауз в течение дня. Перед началом самостоятельных занятий необходимо исключить возможность травм при падении на неровной поверхности, при столкновении с предметами мебели, бытовыми приборами и

т. п., травм вследствие плохой разминки, травм в ходе несоблюдения правил проведения подвижных игр в домашних условиях.

Таблица 2

Рекомендации к проведению занятий на дому

Возрастная категория	Рекомендации
Младший школьный возраст	<ol style="list-style-type: none">1. Область задач – совершенствование естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, лазание и т. д.).2. На одном уроке целесообразно решать не более 2–3 задач, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала.3. Чем младше возраст детей, тем больше внимания уделяется укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки.4. Из методов упражнения преимущество отдается целостному методу.5. По возможности нужно исключить значительные статические напряжения.
Старший школьный возраст	<ol style="list-style-type: none">1. Область задач – поддержание естественных двигательных действий и совершенствование скоростно-силовых характеристик.2. На одном уроке целесообразно решать не более 2–3 задач, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала.3. Уделять особое внимание формированию мышечного корсета для поддержания правильной осанки.4. Дозировать статические упражнения в зависимости от возрастных анатомо-физиологических характеристик, чередуя с гимнастическими упражнениями, с элементами оздоровительного стретчинга.

Для минимизации рисков необходимо выделить для ученика хорошо освещенное, хорошо проветриваемое пространство, площадью не менее трех метров в радиусе. К основной программе занятий могут быть допущены учащиеся первой медицинской группы здоровья. При выполнении упражнений запрещается жевать жевательную резинку и употреблять пищу.

Пример физкультурной минутки общего воздействия

1. И. п. – руки в стороны. 1–4 – восьмеркообразные движения руками. 5–8 – то же, но в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 4–6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.

2. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1–3 – три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и. п. плечевого пояса. 4 – и. п. Повторить 4–6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.

3. И. п. – о. с. 1 – руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. 2 – руки вверх. 3 – руки за голову. 4 – и. п. Повторить 4–6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

Пример физкультурной паузы общего воздействия

1. Ходьба на месте. Повторить 20 раз. Темп средний. Дыхание не задерживать.
2. И. п. – стойка ноги врозь, руки вниз, 1 – поворот головы влево, 2 – и. п. 3–4 – то же вправо. Повторить 4 раза. Темп средний. Дыхание не задерживать.
3. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, ладонями кверху. Сгибать напряженно руки к плечам, кисти сжать в кулаки, локти прижать к туловищу. Повторить 12 раз. Темп средний. Дыхание не задерживать.
4. И. п. – стойка ноги врозь, руки вниз. 1 – руки вверх, правую ногу назад на носок, 2–3 – прогнуться, 4 – вернуться в исходное положение. 5–8 – то же левой. Повторить 10 раз. Темп средний. Дыхание не задерживать.
5. И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1–2 – два отведения согнутых рук назад, 3 – поворот туловища вправо, руки в стороны ладонями кверху, 4 – вернуться в и. п. 5–8 – то же влево. Повторить 4 раза. Темп средний. Дыхание не задерживать.
6. И. п. – стойка ноги врозь, 1–2 – два пружинистых наклона влево, 3–4 – то же вправо. Повторить 6 раз. Темп средний. Дыхание не задерживать.
7. И. п. – стойка ноги врозь, руки к плечам. 1–2 – наклон вправо, руки вверх, 3–4 – исходное положение. 5–8 – то же в другую сторону. Повторить 8 раз. Темп средний. Дыхание не задерживать.
8. Ходьба на месте. Повторить 20 раз. Темп средний. Дыхание не задерживать.

Заключение. Возникшая ситуация, связанная с необходимостью проведения в школах занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, требует очень серьезного внимания к организации этого процесса, т. к. не существует отработанных и научно обоснованных алгоритмов проведения занятий в течение целого учебного дня в системе онлайн-взаимодействия педагога и учащегося, исключающих неблагоприятное влияние на здоровье школьника. Малые формы физической культуры в режиме дня школы играют вспомогательную роль, но имеет важное значение в период организации занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, поскольку позволяют поддержать физическую активность учащихся.

Литература

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М., 1978.
2. Галицин С.В. Педагогическая система физкультурной деятельности как средство профилактики социально-негативного поведения подростков: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 2011. 43 с.
3. Каташинская Л.И., Губанова Л.В. Анализ факторов, оказывающих влияние на формирование здоровья городских и сельских школьников // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 4. С. 512.
4. Кобяков Ю.П. Концепция норм двигательной активности человека // Теория и практика физической культуры. 2003. № 11. С. 20–23.

5. Методические рекомендации по реализации программы учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях в условиях использования электронного обучения и дистанционных образовательных технологий / Сост. Б.В. Беглов, И.В. Новикова. Саратов, 2020. 19 с.

6. Николаев Ю.М. К проблеме развития теории физической культуры // Теория и практика физической культуры. 2001. № 8. С. 2–10.

© Родионова М.А., Климович А.А., Родионов В.А.