**Організація рухової активності учнів в умовах дистанційного навчання**

**Віктор Качуровський,**

*завідувач відділу фізичної культури та захисту України КНЗ КОР «Київський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів»*

**Виконання учнем фізичних вправ протягом дня** забезпечують попередження стомлення, сприяють підтримці працездатності тощо. Вправи виконуються в перервах між заняттями з інших предметів.

Загально відомо, щоза умов відсут­ності регулярної фізичної діяльності та недостатньої рухової активності у людинивиникають проблеми, пов’язані з погіршенням здоров’я і зниженням працездатності [1].

Так учителі, які організовують дистанційні заняття з окремих предметів, мають регулярно наголошувати на тому, що потрібно зробити фізкультхвилинку, рухливу перерву тощо.

Батьки або дорослі, з якими перебуває дитина у час карантину чи канікул, повинні стежити, чи дотримується учень рухового режиму, чи виконує завдання щодо відповідної рухової діяльності, допомогти орга­ні­зувати виконання фізичних вправ (а можливо разом із дитиною виконати окремі комплекси чи тренування, з метою покращення власного здоров’я).

Регулярна фізична активність є ключовою умовою для профілак­тики і лікування неінфекційних хвороб, серед яких захворювання серця, інсульт, діабет, рак тощо. За даними ВООЗ, кожен п’ятий дорослий у світі і 4 із 5 підлітків 11-17 років недостатньо фізично активні. Саме тому Всесвітня організація охорони здоров’я розробила «Глобальний план дій ВООЗ щодо підвищення рівня фізичної активності на 2018-2030 рр».

Сидячий або малорухомий спосіб життя є дуже небезпечним. Ось лише невеликий перелік проблем, які виникають у людини за умов відсут­ності регулярної фізичної діяльності та недостатньої рухової активності:

* малорухливий спосіб життя призводить до збільшення вісце­раль­но­го жиру, який накопичується навколо внутрішніх органів, в основному, на животі (дослідження Duke University Medical Center показало, що всього за шість місяців за відсутності фізичних вправ кількість вісцераль­ного жиру збільшується на 8,6%);
* збільшується фактор ризику розвитку остеоартриту;
* починають атрофуватися і стають слабшими м’язи, що належним чином не зайняті в інтенсивних вправах;
* збільшується ризик порушення постави та виникнення захворю­вань опорно-рухового апарату людини;
* менша кількість рухів негативно впливає на стан імунної систе­ми, що значно погіршує опір організму інфекційним та ін. захворюванням;
* слабшає сила скорочень серця, знижується тонус кровоносних судин;
* під час виконання фізичних вправ відбувається виведення токси­нів з організму через піт (чим менше людина рухається, тим більше токсинів затримується в її тілі);
* знижується працездатність і, як наслідок, підвищується стомлю­ва­ність і дратівливість тощо.

Науковці Державної установи «Інсти­тут громадського здоров’я імені О. М. Марзє­єва Національної академії медич­них наук України**»** наголошують, що середньодобова норма рухової активності для учнів віком 5-6 років становить 15-17 тис. локомоцій *(від лат. locus - місце и motio - рух – сукупність рухів,* 7-8 років – 17-20 тис. локомоцій, 9-10 років – 20-21 тис. локомоцій, 11-12 років – 18-21 тис. локомоцій.

У разі тривалого перебування учнів у домашніх умовах ефек­тив­ним буде проведення учнями самостійних занять фізичними вправами в умовах, у яких мешкає школяр. Ці заняття надають можливість оволодіти цілим рядом рухових умінь і навичок, значно розширити діапазон рухо­вих дій.

Важливою умовою під час самостійних занять фізичними вправами в домашніх умовах є дотримання правил безпеки життєдіяльності:

* упевнитися, що учень гарно себе почуває;
* перевірити безпечність місця, де будуть виконуватися фізичні вправи на наявність предметів, що можуть призвести до травмування;
* дотримуватися, щоб між кімнатною мебеллю та місцем, де буде відбуватися виконання вправ була безпечна відстань;
* перед виконанням вправ необхідно зняти годинники, прикраси, що можуть заважати, або створювати небезпеку під час рухової діяльності;
* одяг учня не має обмежувати рухів;
* у разі виконання самостійних тренувань, потрібно передягнутися у зручний спортивний одяг;
* вправи, пов’язані зі стрибками, слід виконувати на неслизькій поверхні;
* під час виконання вправ забороняється вживати їжу та жувати будь що
* перед виконанням вправ та по їх завершенню –провітрити кімнату;
* комплекс вправ має відповідати фізичній і руховій підготовленості учня та стану його здоров’я.

Під час самостійних занять фізичними вправами учням варто слід­кувати за самопочуттям. У разі виникнення симптомів простудних за­хворювань заняття потрібно негайно припинити, повідомити про погір­шення самопочуття батькам і звернутися до закладу охорони здоров’я.

До основних форм рухової активності, які учень може виконувати самостійно належать:

* ранкова гігієнічна гімнастика;
* фізкультурні хвилинки;
* фізкультурні паузи (динамічні перерви, руханки тощо);
* самостійні домашні тренування.

**Ранкова гігієнічна гімнастика** (далі – гімнастика) входить у розпорядок дня та виконується в ранковий час після пробудження від сну. У комплекс гімнастики доцільно включати вправи для всіх груп м’я­зів, вправи на гнучкість і дихальні вправи. Не рекомендується вико­ну­вати вправи статичного характеру, зі значними обтяженнями, на витри­валість (наприклад – тривалий біг до втоми).

Під час складання комплексів та їх виконанні рекомендується фі­зич­не навантаження на організм підвищувати поступово, з максимумом у середині чи в другій половині комплексу. Кожну вправу слід починати в повільному темпі й з невеликою амплітудою рухів з поступовим її збіль­шенням. Між серіями з 2-3 вправ (а для силових вправ – після кожного) виконуються вправи на розслаблення.

Дозування фізичних вправ (збільшення або зменшення їх інтен­сив­ності) забезпечується зміною амплітуди рухів, прискоренням або упо­вільненням темпу, збільшенням або зменшенням числа повторень вправ, включенням в роботу більшого або меншого числа м’язових груп, збіль­шенням або скороченням пауз для відпочинку.

Відразу ж після виконання комплексу гімнастики рекомендується зробити самомасаж основних м’язових груп ніг, тулуба і рук і виконати водні процедури з урахуванням правил і принципів загартовування.

**Фізкультурні хвилинки** проводяться учнями систематично під час уроків і виконання домашніх завдань у групі продовженого дня. Їх зав­дання – відновити працездатність, зняти розумове і м’язове напру­ження, попередити порушення постави.

Проводити фізкультурні хвилинки потрібно при перших ознаках втоми, або після 20-30 хв роботи (залежно від віку та інтенсивності розумової діяльності учнів). Час початку заходу визначається вчителем (у разі проведення онлайн-уроків), батьками (іншими дорослими) або самим учнем.

Фізкультхвилинки можуть бути скорочені або повні. *Скорочені* *фізкультхвилинки* складаються з однієї-двох вправ, спрямованих на зня­ття втоми і напруження певних частин тіла або систем організму. Зміст скорочених фізкультурних хвилинок може складатися:

* з ізометричних вправ (максимальна напруга і розслаблення м’язів кистей, рук, ніг, тулуба);
* спеціальних вправ для м’язів очей (рухи очей вправо-вліво, вгору-вниз, кругові рухи);
* окремих вправ для рук, для відчуття правильної постави та ін., які можуть виконуватися за робочим місцем школяра (парта, письмовий стіл тощо).

*Повні фізкультхвилинки* можуть бути складені з трьох-чотирьох вправ для рук, ніг і тулуба.

Під час укладання комплексу вправ доцільно використовувати вправи, вивчені на уроках фізичної культури. Це заощадить час, який довелося б витратити для уявлення того або іншого вихідного положення і виконання вправи.

Під час організації та проведення повних фізкультхвилинок важ­ли­во дотримуватися певних методичних умов, а саме: належної тривалості (2,5-3 хв), включення 3-4 вправ із 6-8-разовим повторенням. Комплекс передбачає виконання вправ для м’язів рук, спини, ніг, які здатні зняти статичне напруження, активізувати дихання, посилити кровообіг.

Рекомендують також імітаційні, тематичні, предметні, емоційні, пантомімічні, віршовані та інші фізкультурні хвилинки.

**Зміст вправ фізкультхвилинки** може формуватися за такою схемою:

* розгинання тулуба разом з рухами рук і дихальними вправами;
* вправи для рук (розгинання та потрушування, піднімання й опус­ка­ння верхніх кінцівок);
* вправи для тулуба (нахили, повороти);
* вправи для ніг (напівприсідання, піднімання навшпиньки) тощо.

**Вимоги до проведення:**

* надати доступ свіжому повітрю;
* вправи виконувати стоячи або сидячи;
* амплітуда вправ невелика;
* повторювати вправу 6-8 разів;
* вправи підбирати координаційно нескладні, прості за технікою.

В якості фізкультурних хвилинок також можна використовувати вправи, спрямовані на нестандартну діяльність мозку – нейробіку.

**Фізкультурні паузи (динамічні перерви, руханки тощо)** рекомендується проводити у перервах між дистанційними уроками.

Тривалість проведення фізкультурної паузи – 5-10 хв, а кількість вправ – 5-7. До змісту заняття можуть бути включено вправи з аеробіки, фітнесу, танцювальні вправи тощо.

*Руханки* належать до однієї із самих емоційних форм проведення фізкультурних пауз. Вони допомагають учням швидко відпочити, покра­щи­ти самопочуття, налаштуватись на нові звитяги в навчанні. Крім того, активний перепочинок у процесі навчання дозволяє вивільнити зайву енергію школярів, спрямувавши її в потрібному напрямі.

Руханки за участю знаменитих спортсменів, артистів та інших відомих людей розміщені на YouTube-каналі Міністерства освіти і науки України. Наводимо приклади деяких руханок:

[руханка з Юрієм Ткачем](https://www.youtube.com/watch?v=cFq3UcfW4J0)

[руханка з Лесею Нікітюк](https://www.youtube.com/watch?v=72F1Rnhc7y8&t=150s)

[руханка зі Світланою Тарабаровою](https://www.youtube.com/watch?v=9bo8LKymQHU)

[руханка з Оленою Кравець](https://www.youtube.com/watch?v=3c0-SpcjxQo)

[руханка з Олександром Усиком та Ольгою Поляковою](https://www.youtube.com/watch?v=gOj2Y0tUzOs)

[руханка з ДЗІДЗЬО та Ольгою Цибульською](https://www.youtube.com/watch?v=5i2M30MEbAg)

[руханка з Монатіком](https://www.youtube.com/watch?v=49YaIr0hPZo)

Музичний та візуальний супровід для фізкультхвилинок та динамічних пауз можна використати з YouTube-каналів [4, 6, 10].

**Самостійні тренування (у домашніх умовах)** сприяють розвитку фізичних якостей, попередженню порушення постави, покращенню самопочуття та настрою, підвищенню працездатності учнів.

Вибір кількості занять у тиждень залежить значною мірою від мети самостійних занять. Для підтримки фізичного розвитку на досягненому рівні досить займатися двічі на тиждень; для його підвищення – не менше трьох разів, а для досягнення помітних результатів – 4-5 разів на тиждень і більше.

Тренуватися рекомендуємо через 2-3 години після прийому їжі. Не варто тренуватися вранці натщесерце, відразу після сну, а також пізно увечері.

Тренувальні заняття, як правило, мають комплексний характер, тобто повинні сприяти розвитку всього комплексу фізичних якостей, а також зміцненню здоров’я та підвищенню загальної працездатності орга­нізму. Спеціалізований характер занять вимагає індивідуального підходу і попередньої підготовки, тобто спеціального добору тренувальних засобів, навантажень, місця і часу занять, консультацій з фахівцями.

Самостійні тренувальні заняття проводяться за загальноприйнятою структуру: підготовча (розминка), основна і заключна частини.

Під час організації самостійних занять учнів фізичними вправами вчителеві фізичної культури під час дистанційного навчання, батькам (дорослим) рекомендуємо:

* забезпечити відповідний рівень допомоги та підтримки само­стій­ної роботи учнів;
* допомогти сформувати перелік вправ і скласти комплекси для загального фізичного розвитку, розвитку окремих груп м’язів та основ­них фізичних якостей;
* запропонувати підбір окремих вправ і комплексів вправ із вико­ристанням дрібного інвентарю: амортизатори, джгути, еспандери, гантелі;
* розробити і запропонувати учням доступну систему моніторингу розвитку фізичних якостей.

**Основні вимоги до самостійних тренувань (у домашніх умовах):**

* до складу комплексів можна включати вивчені на уроках фізич­ної культури або аналогічні до них вправи, що не потребують складної координації, не дають силового навантаження (стосується учнів 1-4 та 5-6 класів);
* змінювати комплекси рекомендується через кожні два-три тижні;
* комплекс складається з 5-8 вправ;
* поступово збільшувати фізичне навантаження і тривалість заняття;
* залежно від підготовленості учня виконується 3-4 підходи на кожну вправу із кількості повторень від 4-6 разів у молодших класах до 8-12 – у старших;
* темп виконання – повільний та середній, дихання рівномірне.

Кожен комплекс повинен відповідати таким правилам:

* відповідати статі, стану здоров’я, рівню фізичної підготовленості учня та місцю проведення;
* складатися з вправ, які знають діти, або не складні для сприйняття;
* вправи в комплексі повинні бути у такій послідовності, щоб чер­гу­вався їх вплив на різні м’язові групи (наприклад, якщо в комплекс включено вправу, яка найбільш сильно впливає на м’язи тулуба, то на­ступна вправа повинна бути така, яка впливала б переважно на м’язові групи ніг або рук);
* різносторонньо впливати на м’язову систему і помірно активізу­ва­ти серцеву діяльність;
* не перевтомлювати і не перезбуджувати учнів;
* позитивно впливати на поставу учнів;
* викликати емоційний підйом.

Вправи кожного комплексу повинні мати певне дозування.

На початку комплексу виконується розминка, яка може складатися із загально­розвивальних вправ без предметів, що розучувалися на уроках фізичної культури.

На завершення додамо, що коли немає можливості відвідувати спортклуб або займатися з тренером, на допомогу приходять цифрові технології. На Facebook-сторінках «Відділ фізичної культури та захисту України» та «Вчителі фізичної культури Київщини» запропоновано добірку з YouTube-каналів та інших сайтів, за допомогою яких домашні тренування учнів та дорослих будуть ефективними й емоційними.

**Список використаних джерел**

1. Арєфьєв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник. – Кам’янець-Подільський : ПП Буцйницький О. А., 2011. – 368 с.
2. Ващенко О.М. Єрмолова В. М., Іванова Л. І. та ін. Фізкультур­но-оздоровчі заходи в режимі навчального дня молодшого школяра: навчально-методичний посібник / за заг. ред. Е. В. Бєлкіної. Кам’янець-Подільський : Абетка, 2003. 192 с. (Серія «Здоров’ятко»).
3. Москаленко Н. В., Власюк І. В., Степанова І. В. та ін. Інно­ва­ційні технології у фізичному вихованні школярів : навч. посібник. Дніп­ро: Інновація, 2011. 238 с.
4. Презлята Г. В. Заняття фізкультурою та здоров’я : мед.-пед. моніторинг. К. : Вид. дім "Шкіл. світ", 2006. 112 с.
5. Столітенко Є. В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. К.: Баланс-Клуб, 2016. 304 с.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2002. 248 с.

**Інтернет-ресурси**

#### ВООЗ представила глобальний план дій для підвищення рівня фізичної активності. URL: https://goo.su/0ZZm.

1. Facebook-сторінка «Відділ фізичної культури та захисту України». URLhttps://goo.su/0Zzn
2. Facebook-сторінка «Вчителі фізичної культури Київщини». URL: https://www.facebook.com/groups/2440763129317232/.
3. HeyKids - Дитячі пісні <https://www.youtube.com/channel/UC3cOHufFH4tZoiAmdzbfbIA/videos>.
4. Гіподинамія. URL: [https://uk.wikipedia.org/wiki/](https://uk.wikipedia.org/wiki/Гіподинамія).
5. З любов'ю до дітей – Дитячі пісні URL:<https://www.youtube.com/user/SonechkoProject/videos>.
6. Основи методики самостійних занять фізичними вправами. URL:<https://goo.su/0ZZN> .
7. Правила безпеки життєдіяльності під час самостійних занять фізичною культурою в домашніх умовах URL: <https://naurok.com.ua/pravila-bezpeki-zhittediyalnosti-pid-chas-samostiynih-zanyat-fizichnoyu-kulturoyu-v-domashnih-umovah-179141.html>.
8. Сайт Державної установи «Інститут громадського здоров’я імені О. М. Марзєєва Національної академії медичних наук України**»**. URL: https://cutt.ly/9apZ87p.
9. Українські дитячі пісні <https://www.facebook.com/dytiachipisni>
10. Чим загрожує повна відсутність фізичних навантажень. URL:<https://goo.su/0ZZN>.