



КОИРО

Калининградский областной
институт развития образования

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

Составитель: Ж.Г. Козина,
методист кафедры педагогики и психологии
Калининградского областного института
развития образования

ВВЕДЕНИЕ

Настоящие рекомендации сформированы с целью информационной поддержки школьников и их родителей, а также методического сопровождения учителей физической культуры и тренеров-преподавателей в период реализации дистанционного обучения в условиях пандемии.

Одним из составляющих курса «Физическая культура» является раздел «Способы физкультурной деятельности», который содержит три основных направления: самостоятельные занятия, самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, а также самостоятельные игры и развлечения.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом имеют единую цель: сохранение здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности. В условиях пандемии организация данных способов физкультурной деятельности приобретает наибольшую актуальность.

ФОРМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ

Существуют три основные формы самостоятельных занятий: *утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.*

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость. Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером, мячом.

При выполнении утренней гигиенической гимнастики рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений:

ходьба, медленный бег, ходьба (2–3 мин);
упражнения типа «потягивание» с глубоким дыханием;
упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног;
силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями для рук, туловища и ног (сгибание и разгибание рук в упоре лежа);
различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа, приседания на одной и двух ногах и др.;

легкие прыжки или подскоки – 30–60 сек.;

медленный бег и ходьба (2-5 мин.);

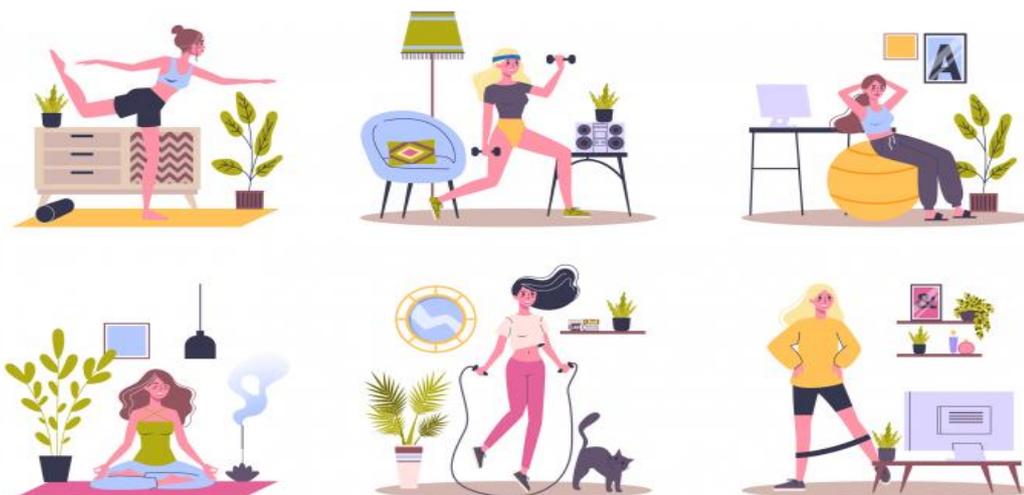
упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

При составлении комплексов утренней гигиенической гимнастики следует учитывать объем нагрузки и ее интенсивность. Упражнения, как и вся зарядка, не должны вызывать утомления. Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений с постепенным увеличением нагрузки до средних величин. Утренняя гигиеническая гимнастика должна заканчиваться водными процедурами с учетом правил закаливания (постепенность, систематичность).

Упражнения в течение учебного дня (физкультминутки) выполняются в перерывах между учебными занятиями. Такие упражнения обеспечивают предупреждение наступающего утомления, способствуют поддержанию высокой работоспособности на длительное время без перенапряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10–15 минут через каждые 1–1,5 ч. работы оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности. Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветриваемых помещениях.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально (если это урок физкультуры), а также индивидуально или в группе с членами семьи (если это тренировка). В зависимости от возраста и состояния здоровья заниматься рекомендуется: физкультурой по 30 мин. 3 раза в неделю и тренировочными занятиями 3–4 раза в неделю по 1–1,5 ч. (если Вы спортсмен и занимаетесь одним из видов спорта). Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Занятия физической культурой проводятся по расписанию школы. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2–3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма (рис. 1).

Рис. 1. Виды упражнений в домашних условиях



Источник: *shutterstock.com*

Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Прежде чем начать самостоятельные занятия физическими упражнениями, выясните состояние своего здоровья, физического развития и определите уровень физической подготовленности.

2. При составлении плана тренировок посоветуйтесь с Вашим учителем физической культуры или тренером по виду спорта.

3. Тренировку обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, личная сауна (при наличии)).

4. Помните, что эффективность тренировки будет наиболее высокой, если вы будете использовать физические упражнения совместно с закаливающими процедурами, соблюдать гигиенические требования, режим для правильного питания.

5. Старайтесь соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности физических нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузки.

6. Помните, что результаты тренировок зависят от их регулярности, так как большие перерывы (4–5 дней и более) между занятиями снижают эффект предыдущих занятий.

7. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма, переутомлению, травмам.

8. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

9. Составляя план тренировки, включайте упражнения для развития всех двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных качеств). Это позволяет вам достичь успехов в избранном виде спорта.

10. Если вы почувствовали усталость, то на следующих тренировках нагрузку надо снизить.

11. Если вы почувствовали недомогание или какие-то отклонения в состоянии здоровья, переутомление, прекратите тренировки и посоветуйтесь с учителем физической культуры.

12. Проводите тренировки в хорошо проветренном помещении с четким соблюдением техники безопасности.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ ЗА ФИЗИЧЕСКИМ РАЗВИТИЕМ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ

Основным методом самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом является *самоконтроль*. Он необходим для того, чтобы занятия оказывали тренирующий эффект и не вызывали нарушений в состоянии здоровья.

Наиболее удобная форма самоконтроля – ведение специального *дневника*. Самоконтроль важен не только для спортсмена, но и для любого человека, самостоятельно занимающегося физическими упражнениями. Все данные самоконтроля должны также фиксироваться в дневнике, который несколько отличается от дневника спортсмена. В нашем случае дневник самоконтроля служит для учета самостоятельных занятий физкультурой и спортом, а также регистрации антропометрических изменений, показателей и контроля выполнения недельного двигательного режима. Регулярное ведение дневника дает возможность определить эффективность занятий, оптимальное планирование физической нагрузки, двигательной активности и отдыха.

Для ведения дневника самоконтроля необходима небольшая тетрадь, которую следует разграфить по показателям самоконтроля и датам.

Самоконтроль состоит из простых, общедоступных приемов наблюдения и учета субъективных показателей (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность) и данных объективного исследования (пульс, вес).

Самочувствие оценивается как хорошее, удовлетворительное и плохое. Самочувствие отражает наиболее общее состояние организма человека. Если у школьника нет отклонений в состоянии здоровья и он регулярно занимается физическими упражнениями, а форма и содержание тренировки правильно спланированы, то у занимающегося хорошее самочувствие, он полон желания учиться, работать и тренироваться, у него хорошая работоспособность.

В дневнике самоконтроля фиксируется продолжительность и качество *сна*, процесс засыпания, пробуждение (причина), сновидения, прерывистый или беспокойный сон, бессонница. Во время сна в организме человека продолжают восстановительные процессы. Сон считается нормальным, когда наступает быстро и протекает без сновидений. После такого крепкого сна человек чувствует себя бодрым и отдохнувшим. При плохом сне человек долго не может заснуть. Прерывистый сон со сновидениями и раннее пробуждение должны настораживать школьника и родителя (спортсмена и тренера), поскольку наверняка являются следствием нарушения режима, в том числе спортивного или не совсем правильной методики тренировки.

Аппетит также может характеризовать состояние организма. Хороший аппетит указывает на нормальный процесс обмена веществ. Спортсмен, выполнив зарядку и гигиенически процедуры, испытывает потребность в приеме пищи. Отсутствие аппетита утром и после тренировки в течение 2-3 часов дает основание считать, что произошло

нарушение нормальной функции организма. Аппетит может быть хорошим, умеренным и плохим.

Работоспособность оценивается как хорошая, удовлетворительная и пониженная. Обычно при хорошем самочувствии и после крепкого сна у человека проявляется и хорошая работоспособность.

Самостоятельно занимающимся, особенно во время занятий дозированной ходьбой (например, целенаправленно по периметру квартиры, длинному коридору, на месте или перемещение по квартире (дому) в течение всего дня), рекомендуется использовать простые приборы - шагомер и «Ритм». Данные, получаемые с помощью шагомера, также следует заносить в дневник самоконтроля.

Кроме приведенных субъективных данных самоконтроля, в дневник заносятся результаты измерения пульса и веса.

По динамике *пульса* можно судить о приспособляемости организма к нагрузке и о процессах восстановления. У спортсменов частота пульса реже, чем у не занимающихся спортом. С ростом тренированности и квалификации спортсмена частота пульса может уменьшаться. В процессе самоконтроля измерения пульса проводят несколько раз в течение дня, подсчет необходимо вести за 1 мин. На тренировке, как правило, подсчет ведут за 10-15 с, потом пересчитывают пульс в 1 мин.

Контроль *веса* в условиях ограниченной двигательной активности является также немаловажным вектором наблюдения. В первую очередь необходимо установить здоровое отношение к еде, которое должно присутствовать у всех членов семьи. В целях профилактики повышения веса следует придерживаться нескольких простых правил.

1. Избегайте употребления: жирных сортов мяса и рыбы; сала; масла (сливочное и растительное); маргарина; сметаны; майонеза; салатов, заправленных маслом и майонезом; сливок; мороженого; орехов; семечек; икры; консервов в масле; сыров жирных сортов; сахара; конфет; шоколада; варенья; повидла; мармелада; сладких напитков.

2. Будьте умеренны в употреблении: крупы; бобовых (горох, соя, фасоль, чечевица); картофеля (кроме жареного, особенно чипсы); фруктов и ягод, протертых с сахаром; молока; кисломолочных продуктов; сыров твердых с низким содержанием жира; постного мяса, грудки курицы, индейки; яиц; хлеба; макарон.

3. Ешьте сколько угодно: свежие ягоды, овощи и фрукты (кроме фиников, винограда, бананов); зелень, салат, шпинат; овощные салаты без соусов и майонеза; обезжиренные творог, йогурт, кефир, молоко; нежирные сорта рыбы и мяса, злаки; отруби; сухие хлебцы из цельных зерен.

Ниже представлены примерные формы ведения дневников самоконтроля (Таблицы 1, 2).

Таблица 1. Примерная форма ведения дневника самоконтроля для младших школьников

№ п/п	Данные	Месяц: март					
		1	2	3	4
1.	Самочувствие						
2.	Сон						
3.	Аппетит						

4.	Желание заниматься						
5.	Пульс (за минуту): лежа стоя разница до занятий ФК после занятий ФК						
6.	Вес						
7.	Утренняя гимнастика						
8.	Физические упражнения в течение дня, физкультминутки						
9.	Игры						
Условные обозначения для пунктов 1-4, 7-9:							
	Хорошо Да Есть		Удовлетворительно Безразлично Не уверен		Плохо Нет		

*Таблица 2. Примерная форма ведения дневника
для школьников старших классов*

№ п/п	Данные	Дата		
		15.04.20.. г.	16.04.20.. г.
1.	Самочувствие	Хорошее	Небольшая усталость, вялость	
2.	Сон	8 час., хороший	7 час., прерывистый	
3.	Аппетит	Хороший	Умеренный	
4.	Работоспособность	Хорошая	Удовлетворительная	
5.	Пульс (за минуту): лежа стоя разница до занятий ФК после занятий ФК	68 уд./мин. 79 уд./мин. 11 уд./мин. 67 уд./мин. 79 уд./мин.	70 уд./мин. 84 уд./мин. 14 уд./мин. 75 уд./мин. 92 уд./мин.	
6.	Вес	65 кг	65,8 кг	
7.	Основная физическая нагрузка в течение дня	ходьба (бег) на месте (10-20 мин.); «планка» 5 мин; прыжки на скакалке (3x100 раз)	Нет	
8.	Утренняя гимнастика	Да	Да	
9.	Нарушение режима	Нет	Поздний и сытный ужин	
10.	Мои достижения (спортивные результаты)	Удержание «планки» с поднятой ногой 2x30 сек.	Нет	

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ

Находиться продолжительно в замкнутом пространстве с другими людьми (даже если это самые любимые люди на свете) — непростое испытание. Разнообразить двигательную деятельность в домашних условиях помогут различные игры и развлечения, организованные в домашних условиях. Достаточно лишь приглядеться, например, к знакомым предметами, окружающим нас дома и проявить творчество. В ход может пойти все: мебель, предметы интерьера, бросовый материал (например, пустые пластиковые бутылки, коробки из-под обуви и т.п.), имеющийся спортивный инвентарь, канцелярские товары и т.д. В какой форме можно организовать досуг? Это могут быть флешмобы (например, флешмоб «Танцуем дома»), семейный марафон, квесты, соревнования, олимпиады, интеллектуально-спортивные конкурсы, а с участием друзей все эти развлечения можно провести в онлайн формате.

Чтобы организовать *квест* в домашних условиях можно пойти двумя путями:

1. Придумать все самому: сочинить задания, оформить их, изготовить реквизит, спрятать подсказки по квартире и следить за происходящим. Данный путь потребует от вас много времени, сил и упорства, зато квест будет сделан с душой, в единственном в мире экземпляре.

2. Найти готовый сценарий домашнего квеста в интернете и воспользоваться им. Этот путь менее трудозатратный, вам потребуется только распечатать материалы и разложить подсказки по дому, используя инструкцию.

Организуйте *домашнюю Олимпиаду*. Придумайте 4-5 спортивных конкурсов, нарисуйте таблицу для подсчета очков и вперед: быстрее, выше, сильнее!

В условиях квартиры не стоит придумывать слишком активные соревнования, которые могут привести к травмам и разрушениям. Например, лопайте воздушные шарики на скорость, закидывайте мячики для настольного тенниса в кастрюлю или тазик с определенного расстояния. Переверните стул и попытайтесь кинуть шляпу так, чтобы она зацепилась за одну из ножек. Посоревнуйтесь в строительстве самой высокой (и устойчивой!) башни из лего. Разнообразие спортивных дисциплин в вашей домашней Олимпиаде ограничивается только вашей фантазией и площадью вашей квартиры.

Еще одна спортивная игра, которую можно организовать с наименьшими потерями, — это *боулинг*. Вам понадобится все тот же бумажный скотч (чтобы сделать разметку на полу), пустые пластиковые бутылки (чтобы утяжелить их, можно налить туда чуть-чуть воды) и не очень большой и не очень легкий мячик. Составьте бутылки в пирамиду, отойдите за черту на полу и катите мяч так, чтобы он сбил как можно больше бутылок. Главное правило — кидать мяч нельзя, он обязательно должен катиться (если в вашем доме есть длинный коридор, то он идеально подойдет для этой игры).

Важно! При организации игр и развлечений, также как и при выполнении физических упражнений во время занятий и тренировок необходимо строго соблюдать технику безопасности, избегать травмирования себя и своих близких.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. «Веселая зарядка» <https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q4> (видеогимнастика под музыкальное сопровождение для младших школьников).

2. «Веселая физкультминутка» <https://www.youtube.com/watch?v=zGIV7Xa9Rkw> (танцевальные движения для школьников 1-6 классов).
3. Видеоуроки, разработанные «Международной Академией спорта Ирины Винер» и Московским методическим центром <https://clck.ru/MgsXU> (упражнения на формирование правильной осанки, развитие физических качеств, физкультминутки, комплексы для организации физической нагрузки для дошкольников, школьников 1-4 и 5-9 классов).
4. Гимнастика для глаз <https://yadi.sk/i/AhDRc8MIwEqQ5Q> (упражнения для укрепления мышц глаз).
5. Гимнастика для формирования мышечного корсета <https://yadi.sk/i/SSuj0CcOjAmLDQ> (комплекс упражнений для школьников 1-11 классов, в том числе для спецмедгрупп).
6. Марафон открытых эфиров «Домашний час» в социальной сети «ВКонтакте» <vk.com/minprosvet> (видеоуроки, тренировки от именитых спортсменов).
7. Онлайн-сервис АНО «Цифровая экономика» <https://www.xn--b1ag9a.xn--80asehdb/situations/zanimaemsa-sportom> (упражнения и видеонструкции для тренировки не выходя из дома).
8. Онлайн-сервис СПОРТ СОВЕТНИК <https://clck.ru/N6VcJ> (подборка онлайн-сервисов и приложений, которые помогут быть в отличной спортивной форме, вне зависимости от возраста и текущего уровня подготовки, в том числе в условиях самоизоляции и вынужденного пребывания дома).
9. Профилактика плоскостопия <https://yadi.sk/i/Jf3D2nEdNxnjMw> (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия с использованием имеющихся дома предметов).
10. Сайт AdMe.ru <https://www.adme.ru/svoboda-psihologiya/10-besplatnyh-prilozhenij-dlya-zanyatij-sportom-doma-1066060/> (10 бесплатных приложений для занятий спортом дома).
11. Сайт GOODLOOKER <https://goodlooker.ru/category/uprazhneniya> (подборка упражнений, план тренировок для новичков, YouTube-тренировки).
12. Сайт КВЕСТИК <https://kvestiks.ru/scenarios/scenarii-kvestov-dlya-doma> (сценарии домашних тематических квестов для детей до 12 лет).

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Методические рекомендации по организации дистанционного обучения по предмету «Физическая культура», разработанные командой экспертов Института естествознания и спортивных технологий Московского городского педагогического университета под редакцией доктора социологических наук, директора Института естествознания и спортивных технологий А.Э. Страдзе), Москва, 2020.
2. Самостоятельные занятия физической культурой: методические рекомендации / ФГБОУ ВО ЮУГГПУ, Челябинск, 2017. – 41 с.
3. Сайт ИД «Первое сентября» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/N5owY>
4. Сайт КВЕСТИК [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://kvestiks.ru/scenarios/scenarii-kvestov-dlya-doma>
5. Городской информационный портал для родителей chips-journal.ru <https://chips-journal.ru/reviews/11-domasnih-razvlechenij-kotorye-pomogut-ne-sojti-s-uma-vo-vrema-karantina>