Как развивать у студентов правильную осанку и навыки здорового образа жизни давая им задание на дисттанционном обучении?

Цель: помочь студентам улучшить свое здоровье и привыкнуть к здоровому образу жизни путем ежедневного использования эффективных форм времени и упражнений во время дистанционного обучения.

профилактика осанки и искривления позвоночника у школьников и их навыки саморегуляции

Каково состояние здоровья студентов во время дистанционного обучения, когда они проводят большую часть времени на гаджетах и ​​сидя?

 *Аннотация: актуальность выбранной темы обусловлено необходимостью укрепить и развивать здоровье в дистанционном обучении, детеи и взрослые находятся в седячим положении от трех до шеснадсать часов в день. Необходимость выбрать как? укрепить здоровья, что? Подходит....*

Ключевые слова:здоровье, правильная осанка, здоровый образ жизни,задание, дистанционное обучение, выбор

Введение

В связи с ситуацией в стране, в соответствии с поручением Главы государства о проведении занятий дистанционно, мы начали проводить занятия по физической культуре дистанционно. Значимость дистанционного проведения урока физической культуры заключается в том, что новая технология в обучении способствует поиску решений наиболее необходимых педагогических проблем, обеспечивает эффективное управление учебным процессом. Основная особенность применения новых технологий в процессе обучения заключается в том, что она дала преподавателям и учащимся больше возможностей для самостоятельной и совместной творческой работы и использование ее в педагогических целях способствует повышению интеллектуальных возможностей учащихся, влияя на их интеллект, чувства, установки.

Потребность в познании и познании системы физического воспитания как социальной системы и общественного явления, основных закономерностей ее становления и развития, ее деятельности и структуры необходима для обеспечения физического воспитания подрастающего поколения в соответствии с требованиями образования и воспитания.

Следует учитывать, что физкультура-это не только урок физкультуры в школе, это система мер, связанных со здоровьем, как внеурочной, так и внеурочной деятельности. Система физического воспитания в образовательных учреждениях на современном этапе, наряду с укреплением здоровья молодежи, предполагает всестороннее совершенствование биолого –психологических потребностей личности, развитие активной жизненной позиции и гуманных качеств.

Выполнение физических упражнений дает сведения об уровне двигательной подготовленности. Возрастает значение в воспитании подрастающего поколения, активного в творческом решении проблем физического воспитания, овладении инновационными процессами и новаторскими направлениями в условиях меняющейся жизни, критическом подходе к практике и реализации задач физического воспитания.

Изучение физической культуры, новейших технологий и передового опыта в сочетании с принципами национальной и общечеловеческой ценности вытекает из требований сегодняшнего дня.

Цель исследования состоит в том, чтобы способствовать тому, чтобы учащиеся при дистанционном обучении закаливали свое здоровье и прививали здоровый образ жизни путем ежедневного использования времени и физических упражнений.

Цель дисциплины "физическая культура" в связи с необходимостью требует внедрения в программу дополнительного образования, в связи с чем возникает необходимость в разработке ее научно обоснованных направлений. Многие из поисков в этом направлении требуют использования нетрадиционных средств обучения на уроках физической культуры. Дистанционное обучение, являясь одной из педагогических работ, направленных на решение задач укрепления здоровья, образования, развития, воспитания, является повышение уровня здоровья личности, укрепление природных сил, повышение интереса к физической культуре в соответствии с гигиеническими основами организма и физическими двигательными возможностями, выполнение самостоятельных двигательных упражнений, постоянное саморазвитие и бодрость духа.

Актуальность исследования.

При наблюдении за учащимися меняется осанка школьника, при нормальном учебном процессе 80% учащихся имели нарушение осанки и скелета позвоночника.

В какой позе будет находиться здоровье учащихся и их массовая активность при дистанционном обучении?

в какой степени здоровье и двигательная активность?

Наша главная задача-привлечь их к работе над собой. Учащиеся сами ориентируются на них, предлагая свои действия по созданию распорядка дня. Используя алгаритим действия, вы будете знать виды, разницу, полезность упражнений, выбирая подходящее упражнение.

Здоровый образ жизни напрямую зависит от степени теоретической индивидуальной практической подготовки школьного учителя. Задания, которые даются учащимся, должны учитывать возрастные и половые особенности и руководствоваться общими предметными принципами.

Принцип постепенного и повышенного повышения физических нагрузок связан с непрерывным увеличением их объема и интенсивности, постепенным усложнением требований к подготовке ученика.

Методы исследования не затрагивают материальные и финансовые проблемы.

Учащимся были предложены дополнительные задания, задание на самостоятельную работу. Эти задачи сегодня выходят из толпы и представляют собой серию упражнений «Табата», «Стречинг», «Кардио упражнения».

Наша главная цель состояла в том, чтобы учащиеся выполнили эту серию упражнений, выбрав ту, которая им близка по исполнению, и включили ее в свой распорядок дня.

**Методы исследования:** основной метод контроля проводился по структурированному плану. Работы в апреле 2020 года по программе ТИМС «онлайн-тринеровки» ученикам было предоставлено дополнительно трехнедельное занятие по вышеизложенным упражнениям. 103 учащися могли прямом контакте по 35-40 минут 3 раза в неделю, получить информацию и порядком выполнения упражнений. Даны правила, последовательность, последовательность выполнения упражнений «ТАБАТА», «Кардио», «Стречинг» и источники получения необходимой информации.

Интерес учащихся возрос, выбор необходимых им упражнений был скорректирован в течение трех недел.

Наш дочерний метод-это полевое наблюдение-в, то есть естественных или домашних условиях, так как упражнения выполняются в домашних условиях. Учащимся предлагали заранее составить расписание и уделить время выполнению упражнений на повестке дня. Между 9 и 12 классами, ученики составляли ежедневную таблицу и отправляли заполненную таблицу в качестве обратной связи. В назначенное время включили программу ТИМС и наблюдали за выполнением учащимися на встречах.

 **Опрос** проводился открытым и закрытым в двух вариантах, в открытом вопросе были даны варианты ответов. Закрыто не было, т. е. предполагалось самим написать на свое мнение. В анкете вопросы были одинаковые.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Занятия физической культуры влияют на осанку и на ЗОЖ | Всего | % |
|   | Да |   |   |   | 146 | 89 |
|   | Нет  |   |   |   | 4 | 3 |
|   | Свой вариант |   |   |   | 14 | 8 |
|   | Всего |   |   |   | 164 | 100 |
| 2 | Выполняете ли вы гимнастику |
|   | Да |   |   |   | 110 | 67 |
|   | Нет  |   |   |   | 37 | 22 |
|   | Свой вариант |   |   |   | 17 | 11 |
|   | Всего |   |   |   | 164 | 100 |
| 3 | Как часто вы проводите время на свежем воздухе  |
|   | 40-30 мин |   |   |   | 66 | 40 |
|   | 2-3 час |   |   |   | 17 | 10 |
|   | Редко |   |   |   | 81 | 50 |
|   | Всего |   |   |   | 164 | 100 |
| 4 | Сколько времени отдыхаете, без телевизора или компьютера, когда вы свободный |
|   | 30 мин  |   |   |   | 60 | 36 |
|   | 2-3 часов |   |   |   | 87 | 54 |
|   | 6-8 часов |   |   |   | 17 | 10 |
|   | Всего |   |   |   | 164 | 100 |
| 5 | Сколько времени проводите с гаджетом |
|   | 5-8 часов |   |   |   | 63 | 38 |
|   | 8-10 часов |   |   |   | 64 | 39 |
|   | Более 10 часов |   |   |   | 38 | 23 |
|   | Всего |   |   |   | 164 | 100 |
| 6 | Какие из этих упражнении вы предпочитаете |
|   | Общеразвивающие  |   |   |   | 55 | 34 |
|   | Табата |   |   |   | 51 | 31 |
|   | Стречинг |   |   |   | 45 | 27 |
|   | Кардио  |   |   |   | 13 | 8 |
|   | Всего |   |   |   | 164 | 100 |

Интервьюирование-было формальным интервью, инструктаж проводился в строгом порядке путем подачи конкретного вопроса.

У серии упражнений есть свои нюансы.

Цикл упражнений "Табата" ученик может составить из упражнений, которые он выполняет ежедневно. Необходимо соблюдать порядок повторения и дыхания в течение 4-5 минут в течение короткого периода времени. При соблюдении последовательности терпение увеличивается. Упражнение включает в себя статические и динамические движения и действия. Статические упражнения-это специальные упражнения на силу и выносливость.

Во время динамических упражнений организм совершает активные действия, которые выполняются в высоком темпе.

Через упражнение Стречинг-растяжение мышц тела, сухожилий. Он достигает гибкости, и это упражнение похоже на упражнение йоги. В отличие от других действий, при выполнении этого упражнения требуется не менее 40 минут и 90 минут. Во время упражнений на растяжку не следует совершать поспешных действий.

Группа кардио упражнений-это комплекс упражнений, которые повышают ваш сердечный ритм и улучшают кровообращение по всему телу. Часто кардио упражнения выполняются для похудения и сжигания калорий. Тренировка занимает от 25 до -40 минут.

В сентябре 2020-2021 учебного года учащиеся самостоятельно направили свои знания. Учащиеся с помощью расписания научились регулировать свою повестку дня, а в расписании установили сроки выполнения своих упражнений.

В расписании: утренняя зарядка, 30-минутная тренировка в первой части дня, 30-минутная тренировка во второй части дня, дополнительная (для глаз, рук,) , тренировка по виду спорта. Вид спорта. На тренировке были заполнены разделы.

Результаты и анализ.

При составлении предложенных упражнений учащиеся самостоятельно разработали комплекс необходимых им действий, улучшили последовательность их выполнения и адаптировали к себе. Соблюдены правила выполнения упражнений и правила безопасности. Сведения и информацию ученикам передавали по ссылке.

Судя по результатам опроса по исследованию

В отличие от анкетирования, большинство учащихся работают над собой, имеют навыки выполнения упражнений. Проводит время на свежем воздухе в небольших объемах, много времени уделяет гаджету и компьютеру.

Итоги:

Как развить у учащихся правильную осанку и навыки ведения здорового образа жизни путем задания заданий в условиях дистанционного обучения?

При выполнении заданий учащимся необходимо иметь возможность выбора, каждый ребенок имеет разную физиологию и физические показатели, комплекс упражнений «Табата», «стретчинг», «Кардио», «общеразвивающие упражнения», «Ритмика», «Аэробика»" выполнялись учащимися. После выполнения, получив от них обратную связь, мы узнали, какой комплекс они хотели выполнить на следующей встрече. Среди пердложанных остались «Табата», «стретчинг», «Кардио», «общеразвивающие упражнения». Выбор пал на выполнение упражнений ТАБАТА и стретчинг, комплекс упражнений хорош тем что легкость в выполнении, упражнения «стретчинг» выполняли девушки.

После того, как вы сделали выбор, предложите составить расписание, чтобы привыкнуть. Составляя расписание, они осознают, что нужно уделять внимание здоровью, тратить время, приучаются следовать расписанию. Давая задания, можно развить у них правильную осанку и навыки ведения здорового образа жизни.

ЛИТЕРАТУРА

Кардиотренировка. Справочник-путеводитель для начинающих Автор:[Синтия Вейдер](https://www.litres.ru/sintiya-veyder/) 5 сентября 2017 г.

Спасательный круг для сердца. Кардиоупражнения Автор: Олег Асташенко

Издательство: [Вектор](https://www.labirint.ru/pubhouse/504/), 2009 г
Подробнее: <https://www.labirint.ru/books/208492/>

Лучшие силовые упражнения и планы тренировок для женщин [Попурри](https://www.ozon.ru/publisher/popurri-855966/) 2014

The Women's Health Big Book of Exercises Подробнее: <https://www.labirint.ru/books/438579/>

«Фитнес для умных» <https://ggym.ru/view_post.php?id=389>

Тренировка по стретчингу 40 мин <https://www.youtube.com/watch?v=gnLcpsHAirk>

СТРЕТЧИНГ | Растяжка для начинающих в домашних условиях. Серия.

<https://www.youtube.com/watch?v=DtV1X3JD0RM>

Общеразвивающие упражнения» Автор: И.П.Залитаев., С.А. Полиевский., издание «Физкультура и спорт» 2002