

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр развития творчества детей и юношества
городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын»
Верхнебуреинского муниципального района
Хабаровского края

Тема: «Онлайн - гимнастика»

Выполнили:
Гизбрехт Юлия
Бровкина Мария
Токарева Арина
Драгунова Есения
«Оздоровительная гимнастика»

Научный руководитель:
Зырянова М. В.,
педагог дополнительного
образования ЦРТДиЮ

п. Чегдомын
2021 г.

Содержание

Введение	3
Основная часть	
Глава I. «Значение физической культуры и спорта для здоровья и развития человека»	5
Глава II. «Занятия в режиме онлайн»	6
Заключение	14
Список литературы	15
Приложения	16

Введение

Физкультура и спорт в нашей жизни имеют серьезное значение, почти все это понимают, но не каждый человек может самостоятельно оценить значение физкультуры в своей собственной жизни. Многие относятся к физкультуре и спорту как хобби, которое можно выбрать, а можно променять на просмотр телепередач или другое бесполезное, на наш взгляд, увлечение. Спорт и физкультура особенно полезны для детей и подростков, так как растущему человеку нужно как можно больше двигаться, чтобы расти здоровым. Для взрослых это также необходимо, так как так как в большинстве случаев человек пребывает на сидячей работе и вообще не имеет в своей жизни никаких физических нагрузок, а тем более, профессиональных спортивных тренировок. Таким образом, трудно встретить сегодня человека, занимающегося спортом ежедневно.

Мы считаем, что знания детей и взрослых о пользе физических упражнений недостаточны, большинство имеют об этом общие представления. Большинство детей и подростков занимаются физкультурой только в школе, этого недостаточно, так как и в течение дня человеку необходимо выполнять динамические паузы и посещать спортивную секцию. Еще одной причиной, которая препятствует к регулярным занятиям, это отсутствие условий для занятий выбранным видом спорта.

Для некоторых отсутствие тренажерного зала с необходимым оборудованием близости от дома является причиной отказа от регулярных занятий. Обучающие видео для занятий в режиме онлайн могут, в какой-то степени, помочь этой проблеме. Но не все знают, как правильно организовать онлайн-занятия у себя дома. В своей работе мы хотим описать как правильно заниматься в онлайн-режиме, который считаем альтернативой для тех, кто по каким-то причинам, например, отдаленное место жительства или отсутствие транспорта к месту тренировки, не может посещать занятия в обычном режиме.

Цель: привлечение детей и подростков к регулярной двигательной активности, выполняя упражнения в онлайн-режиме.

Задачи:

- 1) изучить специальную литературу и статьи в Интернете об организации занятий в онлайн-режиме;
- 2) подобрать комплексы общеразвивающих упражнений;
- 3) отснять видеоматериал и создать видеоролик;
- 4) разместить видеоролик в социальной сети Интернет.

Основная часть

Глава I. «Значение физической культуры и спорта для здоровья и развития человека»

Физическая культура и спорт играют важнейшую роль в формировании здорового образа жизни, помогают сохранению и укреплению здоровья, повышают работоспособность. Они обогащают творческие способности людей, культуру, образование, воспитание, вселяют в них жизнерадостность, повышают трудовую активность, являются основным фактором формирования образа жизни каждого человека в отдельности и всего общества в целом. История показывает, что общество испытывает постоянную потребность в развитии двигательных навыков в интересах труда, активного отдыха и других видах деятельности. Физическая культура способствует укреплению здоровья, развитию физических и психических свойств личности посредством физических упражнений. Действенное оздоровительное значение физическая культура, спорт приобретают тогда, когда они включают в себя различные двигательные нагрузки, систематически выполняемых детьми и подростками в свободное от учебы время, а вовсе не только в процессе занятий физкультурой в детских садах и школах.

Основная задача физической культуры – оздоровление и гармоничное развитие человека. В СМИ в настоящее время достаточно познавательных передач, а также спортивных телеканалов. Но статистика утверждает, что просмотр ток-шоу, сериалов, мультфильмов и юмористических передач в десятки раз превышает просмотры каналов, пропагандирующих ЗОЖ. Может, кто-то скажет, что теперь такое время и мода, но мы так не считаем, потому что «дружим» с физкультурой и спортом.

Мы уверены, что каждый человек должен быть активен, не ссылаясь ни на какие обстоятельства. Совсем недавно мы находились на дистанционном обучении и многие из знакомых сверстников не перестали заниматься физической культурой дома. В настоящее время при помощи компьютерных технологий можно выполнять физические упражнения перед монитором

компьютера или экраном телефона. Конечно, мы понимаем, что живое общение никогда не заменит занятия и общение по Интернету, но в определенных условиях, человек может с успехом выполнять упражнения, используя видеоролики.

В нашем объединении мы занимаемся оздоровительной гимнастикой, которая направлена на оздоровление и укрепление здоровья. Этот вид физической культуры предусматривает сознательное и активное выполнение физических упражнений, направленных на сохранении и улучшении осанки. В нашем объединении на занятиях мы выполняем упражнения, направленные профилактику нарушения осанки. Мы считаем, что любители двигательной активности должны делиться своим опытом и знаниями с другими детьми. Мы решили создать видеоролик, в который включили интересные и полезные упражнения и хочется надеяться, что просмотр его в сети Интернет поможет детям организовать самостоятельные занятия в онлайн-режиме. Например, наши сверстники, живущие в отдаленных посёлках нашего района смогут выполнять эти упражнения у себя дома. Ежедневные онлайн-тренировки – это возможность сохранить хорошую физическую форму и выработать навык правильной осанки. Плюс к этому есть возможность получить заряд бодрости и хорошего настроения.

Глава II «Занятия в режиме онлайн»

Идея создать видеоролик с оздоровительными упражнениями пришла к нам в начале учебного года, так как в сентябре 2020 года сохранялась угроза распространения эпидемии коронавируса. Педагоги и учителя были уверены, что учиться мы будем до двадцатого сентября, затем обучение в школе и в учреждениях дополнительного образования будет осуществляться дистанционно. Мы, конечно, были расстроены, так как не забыли трудности обучения в период с начала апреля до конца мая. Поэтому сначала мы подумали, созданный видеоролик с упражнениями для сохранения и укрепления осанки будет предназначен для обучения на удаленке.

На начальном этапе мы составили план работы (ПРИЛОЖЕНИЕ 1). В первую очередь мы подобрали упражнения для сохранения и закрепление навыка правильной осанки. Для этого мы изучили литературу и Интернет-источники, смотрели обучающие видеоролики. При составление комплекса упражнений мы учитывали, что дети имеют разный уровень физической подготовленности, поэтому из всех упражнений выбирали те, которые сможет выполнить любой ребенок. Эти упражнения рекомендуется применять во время динамических пауз на перерывах, когда делается домашнее задание, после работы за компьютером и просто для физической разминки в течение дня.

Самым интересным было снимать видео, несмотря на то, что приходилось снимать по несколько дублей, потому что иногда мы забывали слова, а иногда кто-нибудь из-нас мог просто рассмеяться. Но мы не отчаивались, и съемка начиналась сначала. На конец, ролик мы смонтировали, добавили музыку.

Из тех упражнений, которые не вошли в видеоролик, мы составили два комплекса физических упражнений. Оба комплекса мы красиво оформили, их можно распечатать для удобства или читать с экрана гаджета. (ПРИЛОЖЕНИЕ 2). Эти упражнения способствуют повышению общего тонуса организма, имеют оздоровительное и общеукрепляющее воздействие на организм.

В течение учебного года во всех учреждениях велась борьба в пандемией Ковид-19. Во всех учреждениях нам измеряли температуру, технички несколько раз в день делали влажную уборку и проветривали помещения. Кроме этого, во всех кабинетах работали очистители воздуха, которые уничтожали микробы. В итоге ситуация по заболеваемости среди детей и подростков сложилась успешно. Случаев заражения коронавирусом среди детей и подростков практически не было, и на дистанционное обучение нас не перевели.

Комплексы упражнений и видеоматериалы тем временем были практически готовы, и мы подумали, что можно эффективно использовать собранный нами материал для тех, кто не может посещать объединение «Оздоровительная гимнастика» и другие физкультурно-спортивные занятия из-за удаленного места жительства или отсутствия транспорта.

Просмотреть наш видеоролик можно с любого гаджета, перейдя по ссылке:

<https://www.instagram.com/tv/CNKF-YPoyhq/?igshid=1ki8egap9z2tu>

Следующим этапом нашей работы было изучения вопроса о том, как правильно проводить самостоятельные онлайн-тренировки.

«Плюсы» и «минусы» онлайн-тренировок»

Работая над проектом, мы стали понимать, что тренировки в домашних условиях – это легко, эффективно и совсем не скучно, если правильно подобрать упражнения и организовать занятие.

Мы решили их определить «плюсы» и «минусы» онлайн-тренировок, так как считаем, что это важно для вывода. Ведь для того, чтобы давать советы другим, нужно во всем хорошо разобраться.

«Плюсы» онлайн тренировок

- Комфортная домашняя атмосфера. Этот фактор является очень значимым в современных условиях. Дома нет необходимости регулярно мыть руки, сохранять дистанцию с другими людьми. Вы можете просто расстелить коврик, открыть ноутбук, компьютер или телефон. Помимо этого, дома вы можете самостоятельно регулировать температуру с помощью кондиционера, проветривать, освободить себе необходимое пространство. В тренажерном зале и на групповых занятиях вы, к сожалению, зависите от других, поэтому часто вынуждены подстраиваться под других.
- Тренировки бесплатные. Большинство онлайн-тренировок выложены в открытом доступе для всех желающих. Вам совсем не обязательно ждать и откладывать средства, чтобы быть в форме.

- Свобода в выборе времени для занятий. Нам часто бывает сложно спланировать свой график, даже на следующий день. Многие обстоятельства влияют на наши планы, поэтому тренировки порой приходится отменять. Если вы занимаетесь дома, то в этом нет необходимости. На YouTube и других ресурсах есть множество тренировок, к ним можно подключаться в любую свободную минуту.
- Не возникает чувства стеснительности перед другими людьми: никто не видит, как вы тренируетесь. Для некоторых этот фактор не имеет значения, но многим, особенно тем, кто только начинает регулярно заниматься, бывает некомфортно. Например, если у человека есть лишний вес, он долго откладывает поход в тренажерный зал, потому что стесняется, думая что там все будут с идеальными фигурами.

«Минусы» онлайн-тренировок

- Не хватает личного общения с педагогом. На обычных занятиях есть особая атмосфера, когда вы очень стараетесь и стремитесь сделать максимальное количество повторений, потому что чувствуете, что вас контролируют.
- Тренироваться дома может быть неудобно. Вам может не хватать свободного места, или кто-то может вас отвлекать. В таком случае мы рекомендуем выделить в квартире постоянное место для занятия, оно не должно быть большим, но максимально комфортным для вас. Попросите близких относиться к вашим занятиям серьезно и, по возможности, не отвлекать вас.
- Отсутствие необходимого оборудования. Многих волнует, что тренировка дома без утяжеления будет не настолько эффективной.
- Отсутствие знакомых и друзей, с которыми приятно проводить время, в том числе и заниматься спортом.
- Свободный режим в выборе тренировок, учитывая, что вас особо никто не контролирует, часто приводит к тому, что возникает желание пропустить тренировку или провести ее позже, нарушая режим дня.

- Не хватает прогулок на свежем воздухе, так как почти всегда с подругами мы рассчитываем время, чтобы немного прогуляться и пообщаться до тренировки.

У нас получилось четыре плюса и шесть минусов онлайн-тренировок. Разница небольшая, но все-таки она есть. Поэтому при первой же возможности старайтесь включиться в групповые занятия с другими детьми.

«Практические советы

По организации онлайн-тренировок»

Для того, чтобы организовать эффективные онлайн-занятия, следует придерживаться следующих рекомендаций:

1. Обязательно выстройте четкий график занятий. Это поможет продуктивнее организовать день и сформировать привычку у тела к физической нагрузке. Запишите тренировку в свой план накануне вечером, чтобы уже на следующий день четко знать, когда, например, вам нужно поесть, чтобы можно было заниматься. После еды, в идеале, должен пройти час-полтора, прежде чем вы приступите к упражнениям.

2. Онлайн-занятие по времени должно длиться ровно столько, сколько длилось ваше занятие в обычном режиме. Это поможет вам сохранить привычный объем физической нагрузки.

3. При использовании видеороликов сначала просмотрите его полностью, затем подготовьте необходимый инвентарь. Обычная длительность видеоролика обычно длится три-пять минут. Короткими ролики делают для того, чтобы они не занимали большого объема памяти и быстро загружались при любой скорости интернета. Поэтому в видео обычно показывают по 3-4 повторения, этого недостаточно для эффективного занятия, поэтому выполняйте каждое упражнение 10-12 раз. Для удобства проведения занятия гаджет пусть находится вблизи от вас. Просмотрите упражнение и нажмите

на паузу. Выполните нужное количество повторений, включите снова и так далее до конца видео.

4. Одна из главных опасностей самостоятельных тренировок заключается в том, что люди часто отказываются от разминки. Начинайте с самых простых упражнений, чтобы подготовить мышцы, а также дыхательную и сердечно-сосудистую системы. После разминки приступайте к основным упражнениям. Не меньшее значение имеет и заключительная часть тренировки, в которую включаются упражнения для восстановления организма и снятия эмоционального напряжения. Это поможет понизить частоту пульса, выровнять дыхание, расслабить мышцы. Не забывайте об этом.

5. Для самоконтроля используйте большое зеркало или обычный телефон, чтобы удостовериться в том, что вы все делаете правильно. С помощью гаджета или своего собственного отражения гораздо проще отследить ошибки. Кроме этого, во время занятия следите за собственными ощущениями: сильной боли или дискомфорта быть не должно. И конечно же, внимательно слушайте, что говорит тренер, какие рекомендации он дает к тем или иным упражнениям, если вы работаете с ним по видеосвязи.

6. На время тренировки, по возможности, лучше уединиться, особенно если у вас есть маленькие братья или сестры или вы держите домашних животных. Это поможет вам сконцентрировать внимание на занятии, а также избежать травм и внезапных столкновений.

7. Не спешите осваивать слишком сложные и травмоопасных упражнения, сделайте упор на более простых вариантах. Кстати, при желании любое упражнение всегда можно немного изменить и разнообразить. Например, начните упражнение «Планка» (положение лежа на полу с упором на вытянутые руки и носки стоп), затем поочередно поднимайте по одной ноге и руке от пола, тренируя не только силу, но и баланс.

8. Кроме запланированной тренировки в течение дня можно выполнять различные физические упражнения. Если речь идет о первой половине дня, идеально подойдет суставная гимнастика — вращение в суставах (шея, локти, таз, колени, стопы). В середине дня лучше сделать небольшой комплекс на пресс (рассчитанный на 10-15 минут) или любые другие простые базовые силовые упражнения, для которых не нужна какая-то особая подготовка и хороший разогрев. Например, приседания, выпады, отжимания. Гимнастика для лица, для глаз станет отличным разнообразием в течение дня. Это поможет сохранить тонус мышц и бодрость в течение дня.

9. Если у вас отсутствует специальное оборудования — это не повод отказываться от тренировок. Во-первых, большинство из них проводится вообще без дополнительного спортивного инвентаря. Во-вторых, гантели всегда может заменить бутылка с водой или песком. Вы также можете приобрести набор фитнес-резинок с разным уровнем сопротивления, он сможет заменить вам целый ряд привычных тренажеров.

10. Для домашних тренировок лучше выбирать проверенные сайты для занятий в режиме онлайн, прислушайтесь к совету вашего педагога. Рассмотрите для занятий проверенные спортивные Центры, где занятия проводят известные и уважаемые специалисты. У них есть ответственность перед своими постоянными клиентами. Нельзя подписываться на неизвестных блогеров, которых сейчас огромное количество, потому что от неправильно подобранных упражнений может ухудшиться состояние вашего здоровья.

11. Особенно внимательно отнеситесь к подготовке помещения для тренировки: уберите или отодвиньте мебель, освободив наибольшее пространство. Еще раз осмотрите приготовленное место, нет ли рядом острых углов, достаточно ли высокий потолок, если вы планируете использовать гимнастические палки, скакалку или мяч. Это поможет вам снизить травмоопасность и не повредить домашнее имущество.

12. Если вынимаетесь на балконе, проверьте нет возможности случайно удариться или выпасть. Будьте предельно внимательны в выборе места занятия! (ПРИЛОЖЕНИЕ 3)

Заключение

Изучив литературные источники и Интернет-ресурсы, можно сделать следующие выводы:

- двигательная активность – лучшее средство для профилактики гиподинамии, развития силы, выносливости, ловкости, гибкости, координации, которые помогают человеку в учебе, труде и активном отдыхе;
- здоровье человека напрямую связано с двигательной активностью, каждый человек должен стремиться к сохранению и укреплению своего здоровья.
- заниматься нужно не только на уроках и тренировках, но и дома, делая динамические паузы в течение дня;
- никакие обстоятельства, не должны стать причиной отказа от физических упражнений, эффективно заниматься можно и в режиме онлайн;

В течение учебного года мы создали видеоролик с физическими упражнениями и два комплекса физических упражнений, которые рекомендуем для применения. Видеоролик в настоящее время размещен в сети «Инстаграм» и мы следим за количеством просмотров и комментариями. Затем планируем послать ссылку в школы отдаленных поселков нашего района, где наши сверстники смогут выполнять упражнения вместе с нами.

<https://www.instagram.com/tv/CNKF-YPoyhq/?igshid=1ki8egap9z2tu>

Вот такую работу мы проделали. Надеемся мы кому-нибудь помогли!

Список литературы и Интернет-источников

1. Аранская О. С., И. В. Бурая, Проектная деятельность школьников , М., Вентана-Граф, 2005. 120 с.
2. Боллонов Г. П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения. М. – 2003 г. 136 с.
3. Столбов В.В. История физической культуры: М. 2009 г. 245 с.
5. <http://zdd.1september.ru/> газета "Здоровье детей" Статья «Как сохранить и укрепить здоровье детей. М. И. Иванова)
6. <https://zen.yandex.ru/media/id/5ef2174f06d4bf0bae8f90/onlain-trenirovki-plusy-i-minusy-5f169d5740cf9f254c7b32a1> «Онлайн- тренировки: плюсы и минусы» канал co-train.space
7. https://aif.ru/health/life/fitnes_na_udalenske_kak_zanimatsya_doma_kogda_ryadom_net_treneraстатья «Фитнес на удаленке: как заниматься дома, когда рядом нет тренера» автор статьи: Наталья Кожина
8. Иллюстрация <https://aif.s3.aif.ru/images/019/691/3d5abc79bda6a050419381b37b1c007c.jpg> -
9. <https://www.ntv.ru/novosti/2315920/> статья «Спорт на удаленке. Как организовать тренировку в квартире» автор: Мария Сапожникова.
10. Иллюстрация https://storage.jv.ru/d9/463310_6524a242a6ac371888a84936d19d53.0.jpg

План реализации проекта

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
1.	Создание рабочей группы из числа обучающихся	октябрь	Педагог
2.	Изучение интернет источников и специальной литературы о занятиях физкультурой и спортом в режиме-онлайн	Ноябрь-декабрь	участники проекта
3.	Подготовка упражнений для видеоролика. Подбор упражнений для комплексов	январь	Педагог и участники проекта
4.	Видеосъемка	январь	Педагог и участники проекта
	Монтаж видеоролика	февраль	Педагог и участники проекта
5	Оформление проектной работы, создание презентации	март-апрель	Педагог и участники проекта

Комплекс упражнений № 1

1. Из **стойки** ноги врозь или в движении вращения головы влево и вправо, повороты головы, наклоны головы вверх и вниз. Дыхание не задерживать. Выполнять 25-30 сек.
2. Ходьба на месте с одновременным вращением вперед и назад прямых рук. Выполнить по 6—8 кругов в обе стороны. Дыхание не задерживать.
3. Бег на месте в спокойном темпе -1 5-2 минут с последующим переходом на ходьбу до восстановления дыхания. Время на бег желательно увеличивать постепенно.
4. Из стойки ноги врозь, руки на пояс. Выполнить вращения таза вправо и влево. Повторить 5-6 упражнение раз влево и вправо.
5. Из положения лежа на спине сесть с наклоном вперед, затем обратно. Повторить упражнение 10-16 раз.
6. Подскоки на месте. Выполнить 2 подхода по 25-50 прыжков.
7. Глубокие вдохи и выдохи. 10-12 раз
8. Из основной стойки, руки в стороны присед, коснуться пола около носков пальцами рук, совершить выдох. С плавным махом рук выпрямится в стороны назад, немного прогнуться, вдох. Повторить 10—17 раз.
9. Во время ходьбы или из стойки ноги врозь вращение головы вправо и влево, повороты и наклоны головы. Выполнять упражнение в медленном темпе 20—25 секунд.

Комплекс упражнений № 2

1. Ходьба на месте с одновременным вращением вперед и назад прямых рук. Выполнить по 6—8 кругов в обе стороны. Дыхание не задерживать.

2. Из стойки ноги врозь, руки расположить за головой. Выполнить три пружинящих наклона вперед, коснуться пола пальцами рук, выдох. Затем, выпрямиться в начальное положение, совершить вдох, слегка отвести назад локти. Повторить упражнение 10—16 раз.

3. Стоя на коленях, сгибания и разгибания рук. Дыхание не задерживать. Выполнить упражнение 10-14 раз.

4. Стоя прямо, ноги врозь, руки на пояс наклон влево с переносом тяжести тела на правую ногу, руки вверх, выдох. Выпрямиться в начальное положение, вдох. Выполнить то же с наклоном вправо. Повторить в медленном темпе по 5—7 раз в обе стороны.

5. Из положения лежа на спине сесть, согнув правую и левую ногу, обхватив колени руками, выдох. Вернуться в начальное положение, расслабить мышцы, совершить вдох. Повторить 15—20 раз.

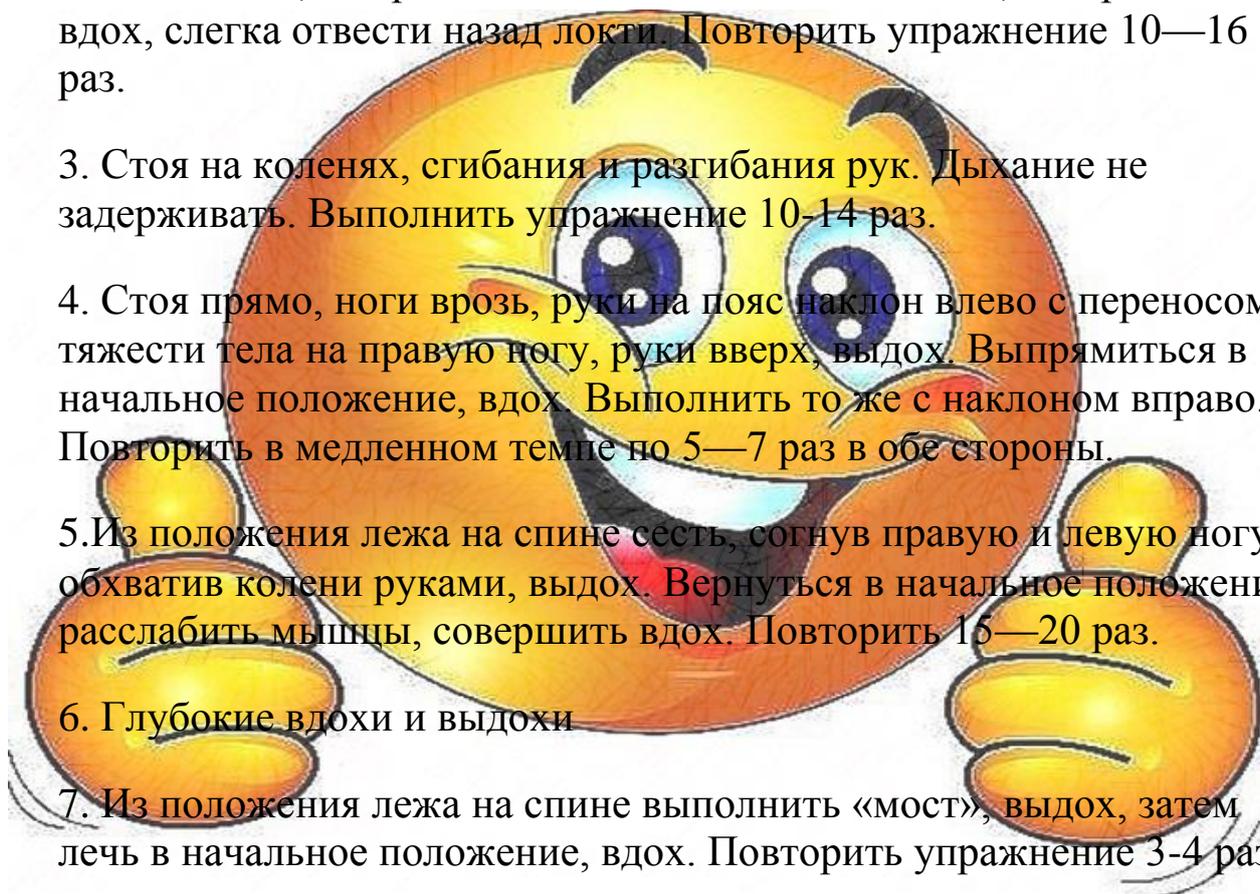
6. Глубокие вдохи и выдохи

7. Из положения лежа на спине выполнить «мост», выдох, затем лечь в начальное положение, вдох. Повторить упражнение 3-4 раза.

8. Из основной стойки, поднять руки вверх. Совершить мах левой ногой вперед, руки вперед, выдох. Приставить ногу, руки поднести вверх, сделать вдох. То же самое выполнить с правой ногой. Повторить упражнение по 9—12 раз.

9. Стоя прямо, ноги врозь, руки к плечам. Совершить вращение туловища вправо и влево в медленном темпе. Дыхание не задерживать. Выполнить упражнение по 3-4 раза в каждую сторону.

10. Ходьба до нормализации дыхания, махи руками в стороны, расслабление мышц тела (рук и ног). Восстановить дыхание.



Примеры выбора места для домашних тренировок

