

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ДИСТАНЦІЙНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Під час карантину ефективним буде проведення самостійних занять з фізичними вправами протягом дня в умовах, у яких мешкає школяр.

До основних форм самостійних занять відносять:

- ранкову гігієнічну гімнастику;
- фізичні вправи протягом дня;

Ранкова гігієнічна гімнастика – це комплекс фізичних вправ, характер яких та форма проведення різноманітні й залежать від мети заняття. Якщо розглядати ранкову гігієнічну гімнастику як засіб підвищення функціональних можливостей організму, що були знижені під час сну, то достатньо виконувати її протягом 10-15 хв., застосовуючи прості вправи, які не викликають відчуття втоми. Загальний принцип побудови комплексу полягає в тому, щоб забезпечити участь основних м'язових груп в русі, що в свою чергу активно впливає на роботу внутрішніх органів. У комплекс ранкової гігієнічної гімнастики потрібно також включати вправи як на дихання, так і на гнучкість. Потрібно уникати виконання вправ статичного характеру, із значним обтяженням, на витривалість (наприклад, тривалий біг до втоми).

Ранкова гігієнічна гімнастика має особливе значення під час переходу організму людини від стану сну до байдорості, здатності підвищення тонусу нервової та м'язової систем, працездатності, її потрібно виконувати кожного дня всім учням. Завданням ранкової гігієнічної гімнастики є стимулювання ряду фізіологічних функцій організму, які, звичайно, під час сну трохи послаблюються, загальмовуються. Це, насамперед, стосується діяльності серцево-судинної і дихальної систем. У результаті проведення ранкової гігієнічної гімнастики швидко підвищується загальний тонус організму, пожвавлюється діяльність серцево-судинної системи, внаслідок чого ліквіduються вогнища застійної, депонованої крові, зокрема, у черевній порожнині. Посилується функція дихання: збільшується його глибина, поліпшується легенева вентиляція. Покращується також і діяльність шлунково-кишкового тракту, нирок, поліпшуються процеси обміну речовин тощо.

Фізичні вправи протягом дня забезпечують попередження стомлення, сприяють підтримці працездатності тощо.

Вибір кількості занять фізичними вправами в тиждень, залежить в значній мірі від мети самостійних занять. Для підтримки фізичного стану на досягнутому рівні досить займатися два рази на тиждень, для його підвищення – не менше трьох разів, а для досягнення помітних спортивних результатів – 4-5 разів на тиждень і більше.

Тренуватися потрібно через 2-3 год після прийому їжі. Не рекомендується тренуватися вранці, відразу після сну, натхнені серце, а також пізно ввечері.

Самостійні тренувальні заняття проводяться за загальноприйнятою структурою: підготовча частина (розминка), основна (виконання вправ, основне навантаження) і заключна частина (відновлення організму).

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 лікаря.