

8. Найн А. Я. Инновации в образовании : монографія / А. Я. Найн. – Челябинск: ИПР МО РФ, 1998. – 288 с.
9. Приступа Є. Н. Інклюзивне фізичне виховання школярів 1-3 груп здоров'я / Є. Н. Приступа, Ю. В. Петришин, І. Р. Боднар // Педагогіка психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – С. 2–67.

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНИХ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ В ПЕРІОД КАРАНТИНУ

Кириленко О. І., Кириленко Г. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Постановка проблеми. За період карантину фізична активність переважної частини українців значно зменшилася. Ця гіподинамія спричинена змушеним перебуванням людини в обмеженому просторі. Обмеження рухової активності людини суперечить біологічним законам її розвитку. Недостатність рухової активності небезпечна тим, що спочатку людина не помічає небезпеки для здоров'я, навіть суб'єктивно відчуває певний «комфорт». Негативний вплив гіподинамії на організм людини має закономірний характер. У першу чергу, порушується обмін речовин, знижується стимулюючий вплив м'язової діяльності на роботу основних функціональних систем організму, передусім серцево-судинну та дихальну; спостерігається зниження опірності організму до негативного впливу окремих чинників зовнішнього середовища. Унаслідок гіподинамії знижується фізична працездатність, скорочуються фізіологічні резерви систем, порушується тонус м'язів, погіршується координація рухів, зменшується об'єм м'язової маси. Тому, у період частого перебування вдома, ведення малорухливого способу життя важливим є самостійні заняття фізичними вправами. Регулярні фізичні навантаження позитивно впливають на організм в цілому, сприяють зміцненню м'язів, покращують витривалість [1; 2].

Мета дослідження – здійснити аналіз науково-методичних джерел, з'ясувати найбільш раціональні види оздоровчо-рекреаційних занять, які доцільно застосовувати у період перебування на карантині та методичні особливості їх проведення.

Виклад основного матеріалу. За проведеними ЗМІ соціологічними дослідженнями період змушеного перебування в умовах карантинних заходів населення України характеризує як один із найважчих. Це зумовлено психо-емоційними, фінансовими, фізичними та іншими факторами. Фізичний фактор опитані вважають одним з головних чинників, що викликає занепокоєння та дискомфорт.

Малорухливість людей різного віку по-різному відображається на стані здоров'я. Тому важливим є посилення уваги до використання самостійних видів рухової діяльності.

Однією із базових гігієнічних видів занять фізичними вправами є ранкова гімнастика. Ранкова гігієнічна гімнастика проводиться з метою швидкого пробудження від сну, підвищення м'язового тону. Її виконання рекомендовано всім людям незалежно від віку, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості. Правильно проведена підготовча частина сприяє: підвищенню ЧСС до оптимальної зони; збільшенню систолічного і хвилинного об'єму крові; перерозподілу кровотоку: кров відливає від внутрішніх органів і підходить до м'язів; посиленню діяльності дихальних ферментів у м'язах, тобто підвищення здатності м'язів споживати кисень.

Також в умовах обмеженого простору доречно виконувати вправи стретчингу. Вправи на розтягування можуть носити статичний, стато-динамічний або балістичний характер.

У залежності від гнучкості, яку необхідно розвинути, використовують різні види розтягування:

1. Балістичне розтягування припускає використання імпульсу органу (частини тіла), що переміщується, для примушення м'яза розтягуватися. Для цього використовуються різкі, пружинні, колові рухи.

2. Динамічне розтягування – це повільне кероване переміщення частин тіла у максимально можливе положення (нахил із захватом, високі рівноваги). Характеризується прийняттям необхідного положення і утриманням його за допомогою м'язового зусилля. Цей вид припускає не лише розвиток гнучкості, але і м'язової сили. Таке положення слід утримувати не більше 10-15 сек.

3. Пасивне розтягування – характеризується прийняттям необхідної пози і утриманням її за допомогою рук, партнера або обладнання, що передбачає повне розслаблення опорно-рухового апарату [2].

Дозування вправ на розвиток гнучкості повинне бути незначним. Але вправи слід застосовувати систематично. Правильне дихання допомагає розслабити м'язи, збільшити приплив крові. Дихання має бути спокійним, збільшувати розтягнення слід на видиху. Вправи на формування гнучкості не повинні залишати помітних больових слідів. Якщо під час виконання вправи виникає тремтіння, необхідно зменшити ступінь розтягування. Необхідно поступово збільшувати амплітуду руху, зберігати правильну поставу, що сприятиме забезпеченню загальної стійкості і збереженню рівноваги.

Одними з популярних видів рухової активності є функціональні тренування. Вони не потребують використання спортивного інвентарю

й значного простору, вправи можуть проводитися з вагою власного тіла або підручними предметами (стілець, диван тощо). Утім вправи потребують правильності техніки виконання, оскільки її порушення можу спричинити травмування. Функціональний тренінг сприяє підвищенню м'язового тону, покращенню роботи серцево-судинної системи.

Тренування триває 30 хв. і передбачає використання 6 блоків вправ, кожен з яких триває 5 хвилин. Перерва між блоками становить 5-10 сек., після чого відбувається перехід до наступної вправи. За часом програма будується так: кардіо розминка – 5 хв., присідання – 5 хв., вправи для спини – 5 хв., вправи для м'язів грудей і спини – 5 хв., вправи для м'язів живота – 5 хв. Після цього виконується інтенсивний кардіо блок, який триває 2 хвилини.

Вправи стретчингу і функціональні тренування рекомендовані не всім, а лише підготовленим людям, які до періоду карантину відвідували фітнес-центри або консультувалися із тренером.

Висновки. Тривала гіподинамія може стати серйозною проблемою для стану здоров'я людей. Дозоване систематичне виконання фізичних вправ має стати життєвою необхідністю, що збереже функціональний стан організму на рівні норми. Людям різного віку рекомендуємо різні види фізичних вправ. Для людей молодого віку й підготовлених вправи стретчингу й функціонального тренінгу, іншим – ранкову гігієнічну гімнастику і загальнорозвивальні вправи упродовж дня.

Список використаних джерел:

1. Іванюта Н. В., Толмачова С. Є. Фізична активність – шлях до здоров'я й успіху. Корисні поради для жінок . – К., 2020. – С.3.
2. Корносенко О. К. Теорія і практика жіночого оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Полтава : ФОП Болотін. 2014. – 321 с.

КОНСТРУКТОР LEGO – РОЗУМНА ЗНАХІДКА ДЛЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Колісніченко І. А.

Комунальний заклад «Білгород-Дністровський педагогічний коледж»

Постановка проблеми. На сьогоднішній день в Україні в рамках «Нової української школи» велику увагу приділяють LEGO – технологіям. LEGO – одна з найвідоміших і поширених нині педагогічних систем, яка широко використовує тривимірні моделі реального світу в предметно-ігровому середовищі в процесі навчання та розвитку дитини дошкільного віку [1].