

Система фізичних вправ для учнів в період підготовки до зовнішнього незалежного оцінювання

Вправи протягом навчального дня (фізкультпауза) виконуються в перервах між навчальними заняттями. Зміст і методика виконання цих вправ схожі з вправами вранішньої гімнастики. Крім звичайних вправ, що входять в комплекс уранішньої гімнастики (таких, як нахили і повороти тулуба, руху руками, обертання тазу та ін.), у фізкультпаузу доцільно включати дихальні вправи і вправи для очей. Вони сприяють активізації нервової системи і підвищенню тонуса. Дуже ефективним є діафрагменне дихання (воно починається з випинання живота за рахунок скорочення діафрагми), що складається з частих, але неглибоких вдихів і видихів, з випинанням і втягуванням живота.

Вправи для очей складаються в основному з рухів очима „вліво – вправо”, „вгору – вниз”, кругових рухів і переводу очей з близьких предметів на дальні.

З метою поліпшення мозкового кровообігу застосовуються вправи, що складаються з нахилів і поворотів голови.

Нагадуємо, що під час виконання вправ рекомендується відкрити кватирку і включити спокійну музику.

Тепер ми розглянемо окремо комплекси вправ для дихання, очей, для різних м'язових груп.

У тих випадках, коли умови не дозволяють виконувати вправи в положенні „стоячи”, їх можна виконувати, не встаючи з - за стола. При цьому вправи виконуються в ізометричному режимі - проводиться напруга і розслаблення різних м'язових груп без зміни пози. Наприклад, витягнувши ноги, поперемінно або одночасно напружувати і розслабляти м'язи ніг, потім рук, тулуба.

I. Проста дихальна гімнастика допомагає заспокоїтися, розслабитися, зняти больові відчуття і значно поліпшити самопочуття.

а).встаньте прямо, руки опущені, долоні „дивляться” вперед. Зробіть

швидкий гучний вдих носом, одночасно стискаючи долоні в кулак. Не затримуючи повітря, спокійно видихайте через ніс і рот, розтискавши при цьому долоні. Після кожних чотирьох вдихів видихів - 3с перерва. Виконайте 96 таких циклів.

б) ляжте на спину, зігніть ноги в колінах. Покладіть одну долоню на груди, іншу на живіт. На вдиху розпряміть груди, втягніть живіт. На видиху навпаки - втягніть груди, надуйте живіт. Вправу повторіть 4-6 разів.

в) зробіть через ніс вільний вдих і проведіть повітря в живіт. Живіт повинен напружитися. Затримайте дихання на 2 секунди і зробіть спокійний видих через рот (живіт розслабляється).

Під час виконання вправи груди залишаються нерухомими, працює тільки живіт. Вправу повторіть 4-6 разів.

г) встаньте прямо, ноги на ширині плечей, зробіть глибокий вдих через рот, на 4 рахунки одночасно піднімаючи руки вгору. Коли повітря наповнить живіт, на рахунок 1 робіть енергійний видих, опускаючи руки вниз. Вправу повторюють 4 - 6 разів.

д) руки витягніть вперед, розслабте. На рахунок раз – два, роблячи видих, сядьте. На рахунок три - чотири, роблячи вдих, повертайтеся в вихідне положення. Вправу повторюють 6 - 8 разів.

Вправи для очей.

Проявіть турботу про свої очі. Під час виконання вправ виконуйте наступні правила:

під час виконання вправ завжди знімайте окуляри;

сидіть прямо, не напружуючись;

голову не опускайте;

шия повинна складати пряму лінію з хребтом;

розслабте плечі і опустіть їх;

зосередьте свою увагу на очах.

Позіхніть кілька разів широко відкритим ротом, потягніться. При позіханні можна злегка помасажувати кінчиками пальців м'язи щелеп. Позіхання і потягування можна робити багато раз протягом дня. Частіше моргайте.

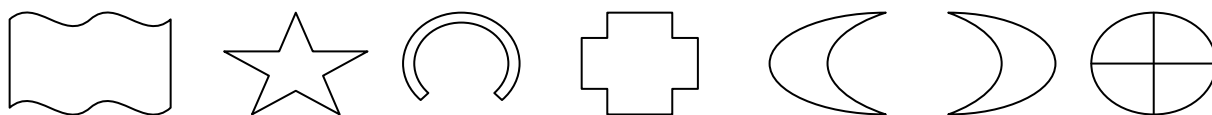
Для зміцнення м'язів очей, наведемо декілька вправ.

1. Щільно заплющувати і широко розплющувати очі 5-6 разів підряд з інтервалом 30 секунд.

2. Подивитися вгору, вниз, угор, вліво, не повертаючи голови.

3. Обертати очима по колу в одну і іншу сторону.

4. Обводьте очима протягом 30-40 секунд контури предметів в кімнаті або зробіть на форматі А6 малюнки, наприклад



Вправи виконуйте сидячи, повторюючи кожен 3-4 рази з інтервалом 1-2 хвилини. Загальна тривалість заняття - 10-15 хвилин. Вправи 2 й 3 рекомендується робити не тільки з відкритими, але й із закритими очима.

Енергійно потріть одну долоню об іншу доти, поки вони не стануть гарячими.

5. Прикрийте праве око долонею правої руки. У ліву руку візьміть календарик (візитку) і піднесіть його близько до розплющеного лівого ока. Не напружуйтеся, сфокусуйте погляд, щоб якомога чітко побачити цифри на календаріку. Тепер поволі відсовуйте календарик на відстань витягнутої руки. Поки око налаштовується на різкість, частіше моргайте і глибоко й рівно робіть вдих. Потім, на видиху, наближайте календарик. Повторіть це для правого ока. Тривалість вправи для кожного ока 10-30 секунд. Не забувайте частіше моргати! Вправи виконуйте сидячи, повторюючи кожне 3-4 рази з інтервалом 1-2 хвилини. Загальна тривалість заняття 10-15 хвилин. Вправи 2 і 3 рекомендується робити не тільки з відкритими, але й із закритими очима.

Перед сном, для швидкого засинання, рекомендуємо наступне:

Енергійно потріть одну долоню об іншу до тих пір, поки вони не стануть гарячими. Сядьте прямо, не сутультеся, дихайте легко і вільно. Поставте лікті на стіл, при необхідності підкладіть під них стопку книг. Розслабте плечі, не піднімайте їх вгору. Закрийте очі і прикрийте їх долонями. Долоні не повинні тиснути на очі. Ця вправа називається пальмінг. Стежте за диханням і зосередьтесь на очах. Двохвилинний пальмінг настільки повно відновлює властивості сітківки, що часто виникає ілюзія появи додаткового джерела освітлення. Для підвищення ефективності вправ уявіть картини типу:

пустельний пляж і блакитні хвилі, що мирно біжать по морю;

хмари, що поволі плывуть по блакитному небу;

птаха, що мирно змахує великими крилами;

дзюркотливий струмочок;

хлібне поле, що хвилюється під легеньким вітерцем.

Спокійна тиха музика може підсилити ефект вправ.

Психофізичне тренування

Цінним доповненням до вправ для очей може служити психофізичне тренування. Приводимо один з її варіантів, розроблений лікарем К.В.Дінейкой.

Вправа 1-для поліпшення загального і мозкового кровообігу.

Стоячи, в швидкому темпі підніміться на носки 8 разів. Дішайте повільно. Сядьте на край стільця. Опускаючи голову і нахиляючи тулуб вперед, видихніть діафрагмою. Відхиляючи голову назад і випрямляючи тулуб, зробіть вдих. Повторити 8 разів.

Устаньте - сядьте 6-10 разів. Устаючи-вдих, присідаючи-видих. Через 20-30 секунд переходьте до вправ на збереження рівноваги.

Станьте, поставивши стопи разом. Візьміть у руки палицю і тримайте її у витягнутих перед собою руках. Сильно стискаючи палицю пальцями, намагайтесь зберігати рівновагу. Спочатку виконуйте вправу з розплющеними очима, а потім із закритими. Через 20-30 секунд пройдіться і ще раз виконайте

вправу. Повторити 4-6 разів. Вправу можна ускладнит, сідаючи й встаючи в процесі виконання.

Потім виконайте ще складніший варіант. Пройдіть вперед 4 кроки. Зупинившись, закрийте очі, поставте стопу перед стопою, палицю підніміть перед собою, сядьте й встаньте. Виконуючи ці вправи, слідкуйте за рівномірністю дихання.

Вправа 2-для зняття нервово-емоційного стомлення і поліпшення живлення мозку.

Сидячи на стільці зі схрещеними ногами (по-турецьки), не сутультесь, дихайте неглибоко через ніс;при вдиху підводьте пальцем кінчик носа і одночасно як би „розжовуйте іриску”. Видихайте повітря вузьким струменем через рот. Повторити 6-8 разів. Потім кілька разів потягніться, напружуючи м'язи рук і ніг і розслаблюючи їх. Після цього сядьте на край стільця, знайдіть в ямці під підборіддям точку, зручну для опори і натискуйте її подушечкою пальця протягом 3 секунд. Сила тиск 50 Н - 90 Н, в залежності від стану. Потім декілька секунд посидьте і спокійно подихайте.

Комплекс вправ для м'язового корсета в сукупності з дихальною гімнастикою

I

Вихідне положення-основна стійка (ноги на ширині плечей, руки - пошвах).

1. на напіввдиху підняти руки вгору, пальці сплести, обернувши долоні назовні, підборіддя притиснути до грудей, живіт випнути. Потягнутися вгору всім тілом - спочатку руками, потім шиєю і плечима, потім грудним відділом, поясницею.

Продовжуйте тягнутися протягом 30 секунд, затримуючи дихання.

2. видихнути, опускаючи руки, розслабитися. Відновити дихання. Повторити вправу 4 рази.

II

Початкове положення – стоячи, ноги на ширині плечей, руки зведені в „замок”

1. Поволі вдихаючи, підняти руки і повернути долоні догори, злегка нахилившись назад, дивитися вгору, затримуючи дихання протягом 5 - 10 секунд.

2. Поволі видихаючи, нахилитися вперед, тримаючи голову і руки на одному рівні.

3. Поволі вдихаючи, плавно (рух від талії), повернутися вліво підборіддя висунути вперед. Повернутися в вихідне положення, розслабитися. Виконати те ж, повертаючись управо. Повторити 4 - 6 разів.

III

Вихідне положення - стоячи, ноги на ширині плечей, руки підняти до плечей долонями вгору.

1. Вдихнути, напружити м'язи спини, живота, рук. Руками поволі, з напруженням, піднімати уявний вантаж.

2. Повернутися у вихідне положення, повільно видихнути через майже стулені губи і розслабитися.

Повторити вправу 3 - 5 разів.

IV

Вихідне положення - лежачи на спині.

1. Вдихнути, підвести ноги і верхню частину тулуба, руки витягнути вперед. Зберігаючи рівновагу в цій позі й затримуючи дихання, поволі погойдуватись вперед – назад протягом 15 секунд.

2. Поволі видихнути, повернутися в вихідне положення, розслабитися.

Повторити 4 рази.

V

Вихідне положення – лежачи на животі. Руки витягнуті вздовж тулуба, кисті стиснуті в кулаки.

1. Глибоко вдихнути, прогнути спину, підвівши голову і відвівши руки назад за спину. Прямі ноги підняти від підлоги якомога вище. На напіввидиху затриматися в цій позі на 10 секунд.

VI

Вихідне положення – основна стійка (ноги на ширині плечей, руки - пошвах).

1. Глибоко вдихнути, руки розвести в сторони і підняти вгору, подивитися на кисті рук.

2. Поволі видихнути, руки розвести в сторони й опустити, розслабитися. Повторити 6 – 8 разів.

Комплекс гігієнічної гімнастики

Це дуже короткий комплекс. Він допоможе протягом хвилини відновити працездатність і створити робочий настрій. Кожна вправа виконується протягом 8-10 секунд.

1. Обертайте очима, прагнучи якомога більше побачити навколо себе. Шість разів за годинниковою стрілкою, шість разів – проти. І очі швидко „скинуть” втому.

2. Сядьте прямо, покладіть руки на потилицю. Зробивши глибокий вдих, якомога міцніше притисніть голову до долонь. Це сприяє зміцненню м'язів ший.

3. Продовжуючи сидіти прямо, візьміться руками за сидіння стільця і здійміть плечі якомога вище. З часом це поліпшить вашу поставу.

4. Поставте лікті на стіл, покладіть підборіддя на долоні, глибоко вдихніть і, зберігаючи шию прямою, міцно притисніть підборіддя до долонь.

5. Встаньте в дверному отворі. Упріться руками в бічні частини коробки.

Напружуючи м'язи рук, зробіть імітацію розсовування руками коробки.

6. Сидячи за столом, притисніть витягнуті руки одну іншої.

7.Сидячи на стільці, піднімайте поперемінно прямі ноги. Відтягуйте носки ніг.

Література

1.Горяная Г.А. „Ваша постава” Київ, Либідь, 1995.

2.Николаев В.Р. Обисов А.Е. „Резервы организма человека”.Москва, Медицина, 1972.

3.Шнайдер Доріс „Тренування зору для тих,хто працює на комп'ютері”. М: АСТ, Астрель,2005.

4.Демирчоглян Г.Г. „Тренируйте зрение”.М.: „Советский спорт”, 1990.