

Szanowni Studenci,

W związku z Zarządzeniem nr 23/2020 Rektora Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej z dnia 11.03.2020 r. w sprawie: zawieszenia zajęć dydaktycznych i zmiany formy organizacji zajęć dydaktycznych w dniach 12-25.03.2020 roku w Państwowej Szkole Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej, przekazujemy Państwu ogólne wytyczne dbania o sprawność i dobrostan fizyczny podczas zawieszenia zajęć dydaktycznych.

W profilaktyce zdrowia ważne jest, oprócz odpowiedniej higieny, żeby dbać o odporność, odpowiednie żywienie w diecie i regularną aktywność fizyczną.

Regularna aktywność fizyczna wzmacnia naszą odporność. Układ odpornościowy reaguje na ruch w ten sposób, że zwiększa swoją gotowość do walki z infekcjami.

W związku z obecną pandemią koronawirusa, nie uprawiajmy wyczerpującego sportu i nie uczestniczymy w dużych skupiskach ludzkich (duże siłownie, kluby fitness, baseny).

Średnia aktywność fizyczna jest jak najbardziej wskazana, najlepiej jest uprawiać ją na świeżym powietrzu, unikając skupisk ludzkich, więc indywidualnie (biegi, spacer, gimnastyka).

Alternatywą dla aktywności na świeżym powietrzu, podczas niesprzyjającej aury, są indywidualne ćwiczenia w domu z trenerem online lub korzystanie z innych nośników elektronicznych lub fachowej literatury. Dlatego też chcielibyśmy Państwu zarekomendować zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia:

3x30x130

to nie równanie matematyczne, a zalecenia WHO co do utrzymania przez nas dobrego zdrowia.

Minimum 3 razy w tygodniu. Najlepiej co drugi dzień, ponieważ wpływ wysiłku fizycznego na organizm ludzki jest widoczny nawet do 48 godzin po jego zakończeniu. Nie wszyscy mogą sobie pozwolić na częstsze treningi (nawet 6 razy w tygodniu), a to jest minimalna ilość treningów przynosząca korzyść.

Minimum 30 minut. Już po 20 minutach zaczyna spalać się tkanka tłuszczowa, ale ten system treningów ma głównie za zadanie podtrzymać nasze zdrowie, podtrzymać aktualny stan wytrenowania. Oczywiście jest tu mowa o osobach, które prowadzą mało aktywny tryb życia (siedząca praca, dojeżdżanie samochodem do pracy, czas wolny spędzany biernie np. przed TV). I najlepiej jest, aby w czasie tych 30 minut utrzymywać **tętno**

minimum 130 uderzeń

, ale nie przekraczającym 80% wartości maksymalnego tętna. Nasze maksymalne tętno obliczamy według wzoru $220 - \text{wiek}$.

Nie jest istotne jaki wysiłek podejmujemy, bo każdy z nas może mieć jakieś ograniczenia fizyczne lub psychiczne do danej aktywności. Wybór aktywności zależy od nas i od zaleceń lekarzy. Należy słuchać własnego organizmu – jeśli widzimy, że np. po bieganiu bołą nas kostki, wybierzmy pływanie. Dobierajmy wysiłek do własnej osoby, a pamiętajmy, że różnice wyboru zależą od: płci, wieku, stanu wytrenowania, przebytych kontuzji, chorób, warunków klimatycznych.

O czym warto pamiętać w czasie aktywności?

Pierwsza bardzo ważna zasada to **ROZGRZEWKA**. Nie wykonujemy od razu ćwiczeń na maksymalnych obrotach. Może to doprowadzić do kontuzji, wymiotów czy omdleń. Organizm potrzebuje kilku, a nawet kilkunastu minut do tego żeby przystosować się do nowych warunków.

Po drugie odpowiedni **SPRZĘT**. Nie zapominajmy o odpowiednim sprzęcie (w tym również

ubiorze). Biegając zimą ubierajmy czapki, opaski, wybierając się na rower nie zapomnijmy o kasku i ochraniaczach.

Po trzecie ODPOCZYNEK. Im więcej się ruszamy tym więcej spalamy kalorii, ale w pewnym momencie może dojść do przetrenowania i zmęczenia, a to doprowadzi do kontuzji, niechęci do dalszej aktywności i dalej do zaprzestania ćwiczeń i treningów. Odpoczynek jest po to, aby organizm zdążył się zregenerować i dać z siebie jeszcze więcej w następnym treningu.

Po czwarte SYSTEMATYCZNOŚĆ i STOPNIOWANIE. Tylko systematyczne treningi przyniosą oczekiwane efekty. Zawsze zaczynamy od ćwiczeń i treningów łatwiejszych by z czasem dodawać coraz więcej, coraz trudniejsze i coraz dłuższe. Im wcześniej zaczniemy trudniejsze treningi tym trudniej będzie nam później znaleźć bodźce, które spowodują zmiany w organizmie.

Podana zasada 3x30x130 jest profilaktyką do utrzymania zdrowia, ale połączona

z dietą może przyczynić się do poprawy kondycji fizycznej.

I pamiętajcie, że...

"W zdrowym ciele zdrowy duch."

W ramach realizacji procesu dydaktycznego prosimy o przygotowanie 30-sto minutowego zestawu ćwiczeń, dostosowanego do Państwa potrzeb i możliwości i przesłanie go w formie elektronicznej, do swojego prowadzącego przedmiot Wychowanie Fizyczne.

W temacie proszę podać imię i nazwisko, rok i kierunek studiów oraz grupę.

Ze sportowym pozdrowieniem

Zalecenia dydaktyczne Studium Wychowania Fizycznego

Wpisany przez Justyna Sadowska

czwartek, 12 marca 2020 10:28 - Poprawiony czwartek, 12 marca 2020 10:32

Pracownicy Studium Wychowania Fizycznego i Sportu

PSW Biała Podlaska

mgr Waldemar Chwedoruk – w.chwedoruk@dydaktyka.pswbp.pl

dr Marta Mandziuk – m.mandziuk@dydaktyka.pswbp.pl

mgr Justyna Sadowska – j.sadowska@dydaktyka.pswbp.pl

mgr Michał Sroka – m.sroka@dydaktyka.pswbp.pl

mgr Marcin Ślósarski – m.slosarski@dydaktyka.pswbp.pl