

**Міністерство освіти і науки України
Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського**

ІСТОРИЧНИЙ ДОСВІД І СУЧАСНІСТЬ

**Матеріали
XXIX наукової конференції
здобувачів вищої освіти**

Випуск 44

Одеса – 2023

УДК: 001:005.745

I – 90

Збірник містить тези доповідей окремих учасників
XXIX наукової конференції здобувачів вищої освіти
«Історичний досвід і сучасність».

Редакційна колегія збірника:

Богданова І. М., доктор педагогічних наук, професор,
Букач В. М., кандидат історичних наук, приват-професор,
Наумкіна С. М., доктор політичних наук, професор,
Сокаль М. А., кандидат філологічних наук, доцент,
Сухотеріна Л. І., доктор історичних наук, професор.

Відповідальний редактор – Букач В. М.

Друкується за рішенням Вченої ради Південноукраїнського
національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського
від 25 травня 2023 року, протокол № 12.

(С) Південноукраїнський національний педагогічний університет імені
К. Д. Ушинського (м. Одеса), 2023.

(С) Букач В. М., упорядник, 2023.

3. Маньковська Р. Музейна педагогіка: інноваційна технологія інтелектуального розвитку. *Краєзнавство*. 2019. № 3. С. 238 - 251.

ПОСТІЙНИЙ РУХ – ОСНОВА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ

Бондар К.

Активна фізична діяльність людини сприяє реалізації її власного спадкового рухового потенціалу, що допомагає розвиватися їй як всебічної та гармонійної особистості. В основі фізичної діяльності лежать спортивні тренування, які на даний момент є єдиними точно науково обґрунтованими концепціями розвитку рухового потенціалу людини. Проблемне питання обумовлено тим, що у сучасних реаліях людина особливо потребує руху: сидячий спосіб життя, знижена екологічна обстановка та стресові умови – все це призводить до зниження важливих показників здоров'я людини (погіршується обмін речовин, імунітет людини, втрачається сила та пружність м'язів).

Відповідно до цього необхідно виділити ще кілька пунктів, які в сучасності знижують рівень активності людей: у реаліях сучасних технологій фізична праця все більше замінюється роботою різних машин і механізмів, в умовах цифрового світу кількість розумових та гуманітарних професій зростає, у побутовому житті робота людей замінюється побутовими приладами, піші та велосипедні прогулянки змінилися транспортними засобами, а діти більш зосереджені на комп'ютерних іграх замість рухливих активних ігор на вулиці [1, с. 56].

Спорт також дуже важливий для людей з розумовою працею, адже на розумовий розвиток впливають такі фактори, як стомлюваність та емоційний стан. Спортивні ігри та гімнастичні вправи допомагають розвивати пам'ять та концентрацію, що дозволяє розвивати працездатність та сприйняття.

Так, фундаментом здоров'я є фізична активність. Вона сприяє його зміцненню, підвищує функціональні можливості та покращує фізичний

розвиток. Важливо зосереджувати увагу на русі щодня. Рівень активності – це індивідуальний критерій, що складається із щоденного хронометражу виконаних дій за день, витрати енергії для них, а також шляхом підрахунку енергетичного балансу. Для ефективного запровадження активності у своє повсякденне життя людина має керуватися такими принципами: поступовість запровадження активності у життя; послідовність; регулярність та систематичність; наростання навантажень у міру занять.

Якщо людина вводитиме у своє життя спорт, керуючись цими принципами, то вона не може завдати організму жодних травм. У майбутньому у нього сформується резерв сил та енергії, який допоможе стати йому активним і рухливим, а отже, здоровим і живим.

Існує різноманітність фізичних вправ, які у вільному доступі для людини. У мережі Інтернет є інформація з домашніми силовими тренуваннями, існує література з теоретичними основами здорового способу життя, секційні заняття з різних напрямків спорту. Але найпростішими є ходьба та біг. У свою чергу, ходьба є сполучним елементом між дихальною та м'язовою системами людини. Виділяють такі види ходьби: спортивна та скандинавська ходьба.

При виконанні такої фізичної вправи, як ходьба, включається обмін кисню та вуглекислого газу в легені людини між повітрям та кров'ю, які згодом використовують у тканинах людини. У цьому випадку відбувається профілактика та реабілітація судинних та нервових захворювань. Безсумнівно, підвищується імунітет людини та здоров'я загалом.

Далі пропонується розглянути аспекти ефективності бігу для життєдіяльності людини. Крім вищезгаданих функцій ходьби, які також відносяться і до нього, він формує витривалість, швидкість, навичку подолання перешкод і підвищує обмін речовин. Виділяють такі види: біг підтюпцем; кросовий біг; біг із високим підніманням ніг; інтервальний біг.

Біг, як фізична активність підходить для різного віку, має важливі функції щодо покращення загальних показників здоров'я та рівня фізичної підготовленості людей.

Далі пропонується виокремити ряд рекомендацій для різноманітних вікових груп щодо занять активною фізичною діяльністю:

- для маленьких дітей дуже важливий процес активних рухливих ігор та водних видів спорту, для дошкільнят вистачить три години фізичних навантажень на день;

- для школярів та підлітків рекомендується від 60 хвилин до кількох годин не менше ніж 3 рази на тиждень активної рухомої діяльності на день, це можуть бути помірні та інтенсивні заняття спортом, які слугуватимуть для зміцнення м'язів і кісток;

- для молоді та дорослої категорії людей підійде активність по 30 хвилин 5 разів на тиждень, сюди підійдуть вже вищезгадані ходьба та біг;

- для людей похилого віку фізична активність приносить велику користь для здоров'я, невелике навантаження краще, ніж нічого [2, с. 12-14].

Також можна виокремити такі види активної діяльності людини як: ранкова гімнастика, фізкультурні паузи під час роботи, туризм, рухливі ігри (футбол, теніс, волейбол), плавання, лікувальна фізична культура, аеробіка та аквааеробіка.

Обмежувальні заходи сильно вплинули на повсякденне життя людини, наслідками яких можуть бути хвороби. Рухливість людини скоротилася, оскільки більшу частину свого часу вона проводить у межах своєї квартири за комп'ютером чи телефоном. У цих умовах варто звернути увагу на зміцнення свого здоров'я та збільшення активної діяльності. Стрибки на скакалці, підтягування на турниках, невеликі пробіжки та ходьба, домашні силові тренування, спрямовані на зміцнення суглобів, зв'язок, сухожилля та інших м'язів, тренування гнучкості з фіксаціями в розтягнутому положенні та багато іншого можна виконувати в межах свого будинку [3, с. 34].

Таким чином, на закінчення варто сказати, що фізична активність дуже впливає на людський організм. Сприяє роботі судинної, нервової та дихальної систем людини. Забезпечує розвиток таких важливих навичок, як витривалість, стресостійкість, швидкість і спритність. Двигуна активність виступає провідним фактором в оздоровленні людини та підтримці імунітету.

-
1. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія /за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г. 2017. 488 с.
 2. Фізична активність і якість життя людини: збірник тез, доповідей IV Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції /уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки. 2020. 102 с.
 3. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: Навчальний посібник. Харків: УкрДУЗТ, 2018. 125 с.

ВАЖЛИВІСТЬ ЗДОРОВОГО ХРЕБТА ДЛЯ СТАНУ ВСЬОГО ОРГАНІЗМУ. ФІЗИЧНІ ВПРАВИ.

Шигида В., Грєєва В. І.

Нажаль, здоров'я хребта є актуальною проблемою в сучасному суспільстві. Проблеми з опорно-руховим апаратом характерні, як для довготривалих мешканців підвалів, так і для солдатів, які постійно носять важкі бронезилети. Цивільному населенню доводиться ховатися від обстрілів в укриттях, які часто непристосовані, тому вони сидять і сплять на матрацах, покладених на бетон або плитку. Коли біль у спині супроводжується проблемами з колінами, плечима та ліктями, це призводить до защемлення нервових закінчень між хребцями і збільшення остеохондрозу та остеоартриту. Пошкодження міжхребцевих дисків і запалення корінців нервових сплетінь є наслідком тривалого перебування в холодних і вологих умовах. Фізична пасивність, неправильне харчування, нестача сонячного світла і психологічний стрес, наприклад, тривога і страх смерті, також впливають на організм. Як наслідок, методи профілактики, фізичні вправи та догляд є настільки ж важливими, як і знання про хребет.