

Владислав ВАСЬКОВСЬКИЙ
здобувач вищої освіти 3 курсу
спеціальності 014 «Середня освіта. Фізична культура та спорт»,
Маріупольський державний університет,
м. Київ
Науковий керівник: **Марина НЕТРЕБА**
кандидат філологічних наук, доцент кафедри педагогіки та освіти,
Маріупольський державний університет,
м. Київ

ПРИВЧАННЯ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ

Кожна людина прагне бути здоровою, але не кожна людина хоче докладати для цього зусиль. Життя – це рух, тому потрібно регулярно займатися фізичною культурою та бути фізично активними. Це питання у своїх працях розкривали Платон, Д. Локк, Ібн Сіна, вітчизняні вчені К. Д. Ушинський, О. В. Духнович, М. М. Амосов, С. Ф. Русова та інші.

За даними ВООЗ у глобальних масштабах 6% випадків смерті пов'язані з відсутністю фізичної активності. За значущістю цей фактор ризику поступається лише високому кров'яному тиску (13% випадків смерті) та вживанню тютюну (9%) і рівнозначний високому вмісту глюкози в крові (6%). Крім того, відсутність фізичної активності є основною причиною приблизно 21-25% тягаря раку молочної залози і товстої кишки, 27% тягаря діабету і 30% тягаря ішемічної хвороби серця [2].

Основними причинами хвороб є недостатня фізична активність, нездоровий раціон харчування, тютюнопаління, алкоголізм, наркоманія, надмірна вага, високий кров'яний тиск, високий рівень холестерину [3].

Фізично активні люди: мають менший ризик розвитку ішемічної хвороби серця, високого кров'яного тиску, інсульту, діабету, раку товстої кишки і молочної залози, а також депресії; піддаються меншому ризику падінь і переломів шийки стегна або хребців; з більшою ймовірністю підтримують вагу [2].

Фізична активність є складовою здорового способу життя та дуже важливим у цій системі. Для нормального функціонування людського організму і збереження здоров'я необхідна певна кількість рухової активності. За даними американської асоціації кардіологів, для здоров'я дорослим і дітям з 5 років необхідно щодня 30 хвилин помірною фізичною навантаження і 3-4 рази в тиждень по 30 хвилин інтенсивного фізичного навантаження. Прикладом помірної фізичної активності є: ходьба швидким кроком 3 км за 30 хвилин; їзда на велосипеді 8 км за 30 хвилин; танці в швидкому темпі 30 хвилин; гра в баскетбол, волейбол 30 хвилин. Щоденна ранкова гімнастика – обов'язковий мінімум фізичного тренування [1].

Про недостатній рівень фізичної активності сучасного школяра свідчить, зокрема, те, що не більше 5-10% українських школярів виконують мінімальну вікову норму фізичної активності розвиваючого характеру, причому фізична активність дівчат у 2-4 рази нижча, ніж у хлопців. Істотною причиною погіршення здоров'я школярів є значне зменшення фізичної активності з віком [3].

Активізація рухової активності у виховній діяльності починається у закладах освіти. У школах є уроки фізичної культури, проводиться спортивні змагання, заходи присвячені фізичній культурі та спорту та за ініціатив вчителів на уроках проводять фізкультхвилинки і руханки. Також зі шкільного віку починається залучення дітей до позакласних гуртків, спортивних секцій та інших закладів, що покращує фізичний розвиток дитини.

Прищепити дитину до постійної фізичної активності можна різними педагогічними методами: привчання, вправи, педагогічна вимога, гра, заохочення та інші.

Систематичність занять фізичною культурою, володіння технікою виконання фізичних вправ досягають через:

- формування свідомого ставлення до фізичної активності, розвитку в учнів/учениць розумових процесів і мисленневих операцій, як-от запам'ятовування, розуміння, застосування, аналіз, синтез та оцінка завдяки використанню компетентнісного, проблемного і діяльнісного підходів;

- фізичному розвитку, як-от динаміка росту й ваги, формуванню сенсорних можливостей, моторних навичок, рухового досвіду, фізичних якостей;

- використання в різних життєвих ситуаціях індивідуальних оптимальних способів виконання фізичних вправ, набутих в ході ігрової і фізичної діяльності [4].

Усвідомлення значення фізичної/рухової активності для підтримання стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання відбувається на фоні формування компетентностей, умінь та навичок, вдосконалення розумових процесів застосування, аналізу, синтезу, оцінки та ін., достатнього рівня фізичного розвитку, самореалізації у навчальній, фізкультурно-оздоровчій та ігровій діяльності тощо [4].

Підсумовуючи все вищезазначене, фізична активність та рухова діяльність – це запорука здоров'я людини та міцності організму. Та особливо важливо, що без постійного впливу держави на систему освіти и батьківського контролю нам не виховати здорове покоління. Тому дуже важливо втілювати у практику роботи сучасного закладу практичні аспекти основ здоров'я і психогієни освітнього процесу щодо збереження та зміцнення фізичного, психічного й духовного здоров'я дітей і підлітків, спрямовувати професійну роботу кожного учителя на бережному ставленню до їх здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Здоровий спосіб життя та фізична активність у профілактиці захворювань серця: веб-сайт. URL: <https://www.bsmu.edu.ua> (дата звернення 10.03.2023).

2. Фізична активність – ознака здорового способу життя: веб-сайт. URL: <http://www.odkl.if.ua> (дата звернення 10.03.2023).

3. Завищені нормативи чи слабкі діти?: веб-сайт. URL: <http://osvita.ua> (дата звернення 11.03.2023).

4. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Педан О.С., Коломоєць Г. А. , Боляк А. А., Ребрина А. А., Деревянко В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М., Косик В. М. та інші). URL: <http://surl.li/cvfwy> (дата звернення 10.03.2023).

Illia HUMENIUK
the 1st year student (bachelor program) of
specialty 208 “Agro Engineering”,
Higher Educational Institution “Podillia State University”,
Kamianets-Podilskyi
Scientific supervisor: Iryna HUMENIUK
Candidate of Philological Sciences, Associate Professor,
Head of the Foreign Languages Department,
Higher Educational Institution “Podillia State University”,
Kamianets-Podilskyi

ELECTRONIC COMMERCE AS A UNIVERSITY SUBJECT

Modern business is characterized by the constant growth of companies' capabilities, which, in turn, leads to the growth of global competition and the improvement of the quality of goods and services. There are changes in the methods of business organization and management and the introduction of systems for automated management of product supply and sales processes [4].

The development of the intellectual sphere is currently attributed to of the most important vectors of any state, which determines its scientific, technical, and cultural potential, therefore, an integrated system is currently being formed that regulates legal relations related to the creation, protection and use of intellectual property objects [1].