

6. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді // Основи здоров'я : кн. для вчителя. – К. : Генеза, 2005. – С. 47–57.
7. Основи здоров'я : програма для загальноосвіт. навч. закладів. 1-4 класи // Навчальні програми для загальноосвітніх навчальних закладів із навчанням українською мовою. 1-4 класи. – К. : Освіта, 2012. – С. 314–329.
8. Формування навичок здорового способу життя у дітей та підлітків: За проектом «Діалог» : навч.-метод. посібник. – К. : ДПКСМ, 2004. – 276 с.

КОМПЛЕКС ВПРАВ ФІЗКУЛЬТУРНИХ ХВИЛИНОК

*Молодан Т. В.
м. Полтава*

Анотація. У статті розглядаються особливості організації та проведення фізкультурних хвилин (ФХ); розкрито сутність, особливості, види ФХ; представлено змістові блоки вправ, які орієнтують вчителів на систематичне проведення фізкультхвилин на уроках, що позитивно впливає на учнів: віддаляє втому, відновлює розумову працездатність, знижує статичні навантаження і запобігає порушенню осанки, значно підвищує емоційний тонус учнів, викликає почуття задоволення, радості.

Ключові слова: комплекс вправ; психічне, статичне, динамічне навантаження; зняття стомлення.

Шкільні заняття, які поєднують у собі психічне, статичне, динамічне навантаження на окремі органи і системи і на весь організм в цілому, потребують проведення на уроках ФХ для зняття локального стомлення і ФХ загального впливу.

У наш час ні в кого не викликає сумнівів, що фізична активність є необхідною умовою збереження здоров'я людини. Справа в тому, що організм людини запрограмований на певний об'єм м'язової активності, адже рух – це основний прояв життєдіяльності, на основі якого людина забезпечує реалізацію індивідуальних та соціальних програм свого функціонування.

З роботою опорно-рухового апарату функціонально тісно пов'язана діяльність регулювальних систем організму, тобто нервової та ендокринної, а також систем, що здійснюють пластичне та енергетичне забезпечення (серцево-судинна, дихальна, система травлення). Таким чином, достатня рухова активність є необхідною умовою збереження здорового стану внутрішніх органів і організму в цілому.

Тим часом обсяг м'язової активності людини протягом останніх десятиліть значно скоротився, а розширення застосування розумової праці за рахунок скорочення обсягу фізичної привело до появи цілої низки поширених неінфекційних захворювань, що мають характер епідемії (ІХС, гіпертонічна хвороба, атеросклероз, судинні захворювання мозку, цукровий діабет тощо). Причому під негативний вплив гіподинамії людина потрапляє зараз уже в молодому віці – відбувається «омолодження» цих хвороб. Схожа ситуація і серед дитячого населення та підлітків.

У школі на статичне навантаження учнів припадає до 72 % від загального навчального часу, що призводить до гіподинамії, порушень механізмів саморегуляції кровообігу, діяльності нервової та серцево-судинної систем. Через навчання за партами, які не відповідають зростові половини школярів, сколіози реєструють у 20 % учнів. Серед дітей не поширені рухливі і спортивні ігри, у зимовий період майже ніхто не їздить на лижах або ковзанах. ДЮСШ відвідують лише 8,6 % дітей.

Спеціальними дослідженнями встановлено, що рухова активність учнів 1 та 2-х класів знижується на 50 % порівняно з дошкільним періодом життя, а старшокласники 75 % усього часу неспання не рухаються. Особливо страждають від дефіциту рухової

активності школярі 5 та 6-х класів: навчальні навантаження в них дуже великі та потребують значного напруження сил, хоча саме в цьому віці відбуваються складні фізіологічні перебудови в організмі підлітків.

Якщо в результаті гіподинамії ми втрачаємо здоров'я, тож нічого дивного, що воно повертається до нас, коли ми теж повертаємося до необхідного нам рівня фізичної активності. Значно доцільніше запобігти хворобам, дотримуючись режиму регулярних фізичних навантажень. А для цього потрібна свідома мотивація до фізичної активності.

Але що ж у цій ситуації може зробити вчитель? Вихід є: фізкультхвилинки!

Фізкультхвилинки для покращення мозкового кровообігу:

1. Вихідне положення (в. п.) – сидячи на стільці, 1-2 – відвести голову назад і плавно нахилити назад, 3-4 – голову нахилити вперед, плечі не піднімати. Повторити 4-6 разів. Темп повільний.

2. В. п. – сидячи, руки на поясі, 1 – поворот голови направо, 2 – в. п., 3 – поворот голови наліво, 4 – в. п. Повторити 6-8 разів. Темп повільний.

3. В. п. – стоячи або сидячи, руки на поясі, 1 – махом ліву руку занести через праве плече, голову повернути наліво, 2 – в. п., 3-4 – теж правою рукою. Повторити 4-6 разів. Темп повільний.

Фізкультхвилинка для зняття стомлення з плечового поясу та рук:

1. В. п. – стоячи або сидячи, руки на поясі, 1 – праву руку вперед, ліву вгору, 2 – перемінити положення рук. Повторити 3-4 рази, потім розслаблено опустити вниз і потрясти кистями, голову нахилити вперед. Темп середній.

2. В. п. – стоячи або сидячи, кисті тильним боком на поясі, 1-2 – звести лікті вперед, голову нахилити вперед, 3-4 – лікті назад, прогнутися. Повторити 6-8 разів, потім руки вниз і потрясти розслаблено. Темп повільний.

3. В. п. – сидячи, руки вгору, 1 стиснути кисті в кулак, 2 – розжати кисті. Повторити 6-8 разів, потім руки розслаблено опустити вниз і потрясти кистями. Темп середній.

Фізкультхвилинка для зняття стомлення з тулуба:

1. В. п. – стійка ноги нарізне, руки за голову, 1 – різко повернути таз направо, 2 – різко повернути таз наліво. Під час поворотів плечовий пояс залишити нерухомим. Повторити 6-8 разів. Темп середній.

2. В. п. – стійка ноги нарізно, руки за голову, 1-3 – кругові рухи тазом в один бік, 4-6 – теж у інший бік, 7-8 – руки вниз і розслаблено потрясти кистями, повторити 4-6 разів. Темп середній.

3. В. п. – стійка ноги нарізно, 1-2 – нахил вперед, права рука сквозає вздовж ноги вниз, ліва, згинаючись, вздовж тіла вгору, 3-4 – в. п., 5-8 – теж в інший бік. Повторити 6-8 разів. Темп середній.

Фізкультхвилинки загального впливу комплектуються з вправ для різних груп м'язів з закуванням їх напруження в процесі діяльності.

Комплекс вправ ФХ для молодших школярів на уроках з елементами письма

1. Вправа для покращення мозкового кровообігу. В. п. – сидячи, руки на поясі. 1 поворот голови направо, 2 – в. п., 3 – поворот голови наліво, 4 – в. п., 5 – плавно нахилити голову назад, 6 – в. п., 7 – голову нахилити вперед. Повторити 4-6 разів. Темп повільний.

2. Вправа для зняття стомлення з м'язів кисті. В. п. – сидячи, руки підняти вгору, 1 – стиснути кисті в кулак, 2 – розтиснути кисті. Повторити 6-8 разів, потім руки розслаблено опустити вниз і потрясти кистями. Темп середній.

3. Вправа для зняття стомлення з м'язів тулуба. В. п. – стійка ноги нарізно, руки за голову, 1 – різко повернути таз направо, 2 – різко повернути таз наліво. Під час поворотів плечовий пояс залишити нерухомим. Повторити 4-6 разів. Темп середній.

4. Вправа для мобілізації уваги. В. п. – стоячи, руки вздовж тулуба, 1 – праву

руку : пояс, 2 – ліву руку на пояс, 3 – праву руку на плече, 4 – ліву руку на плече, 5 – праву руку вгору, 6 – ліву руку вгору, 7-8 – хлопки руками над головою, 9 – опустити ліву руку на плече, 10 – праву руку на плече, 11 – ліву руку на пояс, 12 – праву руку на пояс, 13-14 – хлопки руками по стегнах. Повторити 4-6 разів. Теми – 1 раз – повільний, 2-3 рази – середній, 4-5 – швидкий, 6 – повільний.

Комплекс вправ гімнастики для очей.

Швидко покліпати очима, закрити очі та посидіти спокійно, повільно рахуючи 5. Повторити 4-5 разів.

Міцно зажмурити очі (рахуючи до 3), відкрити очі та подивитися вдалечінь, рухаючи до 5. Повторити 4-5 разів.

Витягнути праву руку вперед. Стежити очима, не повертаючи голови, за вільними рухами вліво і вправо, вгору і вниз вказівного пальця витягнутої руки, повторити 4-5 разів.

Подивитися на вказівний палець витягнутої руки на рахунок 1-4, потім перенести погляд вдалечінь на рахунок 1-6. Повторити 4-5 разів.

У середньому темпі проробити 3-4 кругових рухів очима в правий бік, стільки ж само у лівий бік. Розслабивши очні м'язи, подивитися вдалечінь – на рахунок 1-6. Повторити 1-2 рази.

Список використаної літератури

1. Болсуновська Н. Як розпочати навчальний рік. Поради вчителю // Шкільному психологу. Усе для роботи. — Х. : ВГ «Основа», 2018. — № 8 (44).
2. Старко Ю. М. Фізкультхвилинки та рухавки на уроці // Педагогічна майстерня. — Х. : ВГ «Основа», 2011. — № 11 (11).
3. Ткаченко Н. А. Інклюзивне навчання // Шкільному психологу. Усе для роботи. — Х. : ВГ «Основа», 2017. — № 4 (52).
4. Чуяс О. В. Вплив комп'ютера на психіку дитини // Шкільному психологу. Усе для роботи. — Х. : ВГ «Основа», 2019. — № 5 (41).
5. Як спілкуватися з підлітками. Підказки для батьків // Шкільному психологу. Усе для роботи. — Х. : ВГ «Основа», 2012. — № 10 (46).

ОЦІНКА ЧИННИКІВ РИЗИКУ (НЕБЕЗПЕК), ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ЗДОРОВ'Я І ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ЛЮДИНИ

*Мунтян Т. В.
м. Полтава*

Анотація. Проблема безпеки має велике значення для будь-якої людської спільноти у зв'язку з необхідністю запобігання та ліквідації загроз, здатних позбавити людей матеріальних і духовних цінностей, а в деяких випадках і життя. На сьогодні на законодавчому рівні визначено національну безпеку як категорію, разом з тим немає єдиних поглядів щодо роз'яснення чи витлумачення значення безпеки як загальної категорії. Недостатньо дослідженими залишаються питання щодо класифікації видів безпеки та оцінок ризику, що впливають на здоров'я і працездатність людини.

Ключові слова: безпека життєдіяльності, небезпека, сучасна наука, надзвичайна ситуація, стан безпеки, загроза, суспільство.

На кожному етапі суспільного розвитку перед людством поставали соціальні, природні, техногенні, екологічні та інші проблеми, від яких залежало майбутнє суспільства. У різні епохи вказані проблеми набували різних ознак і характеристик, і відповідно по-різному суспільство намагалося їх розв'язувати. Однак, у різні етапи суспільного розвитку, спільним для відповідних проблем була зумовленість їх рівнем