

**Бовкун Софія Вадимівна**

*Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця*

Науковий керівник: Кравченко Олена Станіславівна,

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

## **РУХОВА АКТИВНІСТЬ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я ТА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ЛЮДИНИ**

Загальновідомим є факт того, що здоров'я – основоположний аспект благополуччя кожної людини, адже без нього неможливе повноцінне життя. Саме погіршення загального фізичного стану є однією з найголовніших проблем сучасності [1, с. 102-104].

Покращення якості життя, пов'язаної зі здоров'ям (HRQL; Kaplan&Bush, 1982) було визнане однією з головних цілей системи охорони здоров'я. Для розв'язку проблем зі здоров'ям основна роль відводиться руховій активності.

Джеймс Салліс, доктор філософії й новопризначений почесний професор кафедри сімейної медицини та громадського здоров'я Каліфорнійського університету, зазначає, що чим довше людина займається фізичною активністю, тим вище її самооцінка та психологічний стан.

Мета дослідження: проаналізувати вплив рухової активності на здоров'я та працездатність людини

Результати дослідження: фізична активність позитивно впливає на організм людини, що доведено у багатьох дослідженнях. Наприклад, І. А. Аршавський писав, що енергетичний потенціал організму і функціональний стан органів і систем залежить від виду діяльності скелетних м'язів. Аби генетична програма реалізувалася якомога повніше, рухова діяльність має бути інтенсивною у межах оптимальної зони, що також забезпечить збільшення енергетичного потенціалу, функціональні ресурси організму та тривалість життя [2, с. 125-147].

М'язи людини генерують потужну енергію. Посилаючи сильний потік нервових імпульсів, вони підтримують оптимальний тонуусу центральної нервової системи, полегшують рух венозної крові по судинах до серця, створюють необхідну напругу для нормального функціонування рухового апарату [3, с. 45-51].

Працездатність людини залежить від її фізичного та морального стану. Фізична активність впливає і на тіло, і на розум, а саме покращує когнітивні функції та функції мозку за допомогою кількох механізмів на молекулярному та системному рівнях [4, с. 66-70]. За умови фізичних навантажень з інтервалами відпочинку, зафіксовано поліпшення обмінних процесів в організмі людини, а це позитивно впливає на загальний стан здоров'я, працездатність і самопочуття. Це спричинено циркуляцією більшого об'єму крові під час фізичних навантажень, ніж під час неактивного стану, що зменшує навантаження на серце. Також покращується робота головного мозку, який отримує більше кисню під час поліпшеного кровообігу. Звичайно, інші органи також насичуються киснем під час фізичних навантажень. Якщо рухова активність регулярна та спланована згідно з особливостями організму людини, то вона забезпечує зміцнення витривалості, запобігає виникненню головної болі. Людям, які приділяють увагу фізичним навантаженням у своєму житті, притаманні кращий стан тіла, загального самопочуття, вища стресостійкість, краща розумова та фізична працездатність. Такі фактори дозволяють людині пристосуватися до багатьох видів трудової діяльності [5, с. 124-129].

Девід Л. Рудольф та Едвард Маколі у своїх працях зазначають, що фізична активність посилює контроль над власними емоціями, запобігаючи проявам тривожних станів та депресії. Також їх дослідження довели, що рухова активність покращує усвідомлення і сприйняття власної ефективності та благополуччя. Існує популярна гіпотеза про біологічні механізми, в якій йдеться про пов'язані зі стресом гормони, такі як кортизол і катехоламіни, вони можуть бути залучені під час фізичної активності, яка може призвести до зниження гормональних реакцій на стрес. Звичайно відсутність стресу максимально покращує продуктивність людини та підвищує працездатність, адже людина менше втомлюється [6, с. 5-54]. Всім відомі такі захворювання, як гіпертонія, атеросклероз, ішемічна хвороба серця. Їх профілактикою є збалансована рухова активність протягом усього життя. Важливо турбуватися про своє майбутнє завчасно, адже простіше запобігти хворобі, ніж потім лікувати її. До того ж, логічним є факт, що хвора людина не може продуктивно працювати та навчатися, адже всі сили організму йдуть на боротьбу з хворобою та відновлення після неї [7, с. 257-263].

Висновки: рухова активність впливає на всю центральну нервову систему, допомагає організму боротися зі стресовими ситуаціями, підвищує працездатність, зміцнює загальний стан здоров'я.

Джерела

1. Шашлов М. І. Рухова активність студентської молоді як засіб зміцнення здоров'я. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. С. 102-104.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання – Київ. Олімпійська література, 2003. Т.2. С. 125-147.

3. Амосов Н. М. Роздуми про здоров'я. – М., 1987. С. 45-51.
4. Ріпак М. О. Рухова активність і якість життя дорослих жінок. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. С. 66-70.
5. Серорез Т. Б. Можливості вдосконалення аеробної та анаеробної продуктивності організму студентів засобами фізичного виховання (на прикладі тренувань з бігу). Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. Х., 2007. № 3. С. 124-129.
6. Вілмор Дж. Х., Костілл Д. Л. Фізіологія спорту. – Київ. Олімпійська література, 2003. С. 5-54.
7. Мазур, В. А., Скавронський, О. П. (2016). Вплив рухової активності на організм людини. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. С. 257-263.

**Лобуренко Клавдія Іванівна**

*ВСП «Львівський фаховий коледж індустрії моди  
Київського національного університету технологій та дизайну»*

## **ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ В КОЛЕДЖАХ**

Світ, у якому ми живемо, стає все складнішим і динамічнішим, тому інтеграція в сучасне суспільство і знаходження свого місця в житті вимагають від кожної людини дедалі більших зусиль і компетенцій.

Концепція мовної освіти в Україні орієнтує на виховання національно-мовної особистості, громадянина України, людини, яка любить українську як рідну і шанує як державну, користується нею в різних сферах спілкування, дбає про належний рівень мовної культури. Це зумовлює особливу увагу до мовленнєвого розвитку студентів, до розвитку їхньої комунікативної компетенції.

Мовна освіта нині – основа формування пізнавально-творчої особистості, що володіє високим рівнем комунікативної компетенції, здатна до сприйняття і передачі різноманітної інформації. Тому постає питання кардинального переходу від традиційного інформаційно-пояснювального навчання, зорієнтованого на передачу готових знань, до особистісно-розвивального, спрямованого не тільки на засвоєння знань, а й на способи навчальної діяльності, створення умов для формування освіченої, компетентної, творчої особистості, найповнішого розкриття її здібностей та здоволення різноманітних потреб.

З огляду на цей аспект сучасної освіти та відповідно до Державного стандарту базової і повної середньої освіти України, чинних програм пріоритетною вважається мовленнєва підготовка учнів, студентів, а саме формування комунікативної компетенції, яка означає здатність користуватися мовою залежно від ситуації, особливу якість мовленнєвої особистості, набуту в процесі спілкування або спеціально організованого навчання.

Нові тенденції розвитку освіти України поставили перед навчальними закладами, в тому числі і закладами фахової передвищої освіти ряд важливих завдань і зумовили певні зміни в організації та змісті роботи викладача, пошуки інноваційних технологій навчання, які забезпечать позитивну мотивацію здобуття знань, активне функціонування інтелектуальних і вольових сфер, сприятимуть розвитку творчої особистості.

Інноваційні освітні технології покликані забезпечити розвиток такого типу взаємодії викладача і студента, який полегшує взаєморозуміння, сприяє більш глибокому розумінню навчальної проблеми та її вирішенню, прискорює темп навчання та обумовлює кращі результати освітньої діяльності у сучасному закладі освіти.

Завдання викладача закладу фахової передвищої освіти: ознайомити студентів із особливостями інноваційних освітніх процесів у нових умовах сьогодення; визначити шлях формування готовності студентів до інноваційної діяльності; допомогти усвідомити особливості реалізації конкретних інноваційних технологій на заняттях української мови; виробити вміння доцільно застосовувати новітні технології в залежності від мети і завдань навчання.

Ідеалом сучасного навчання є особистість не з енциклопедично розвиненою пам'яттю, а з гнучким розумом, з швидкою реакцією на все нове, повноцінними, розвинутими потребами, з добрими орієнтувальними навичками й творчими здібностями.

У зв'язку з цим зростає потреба у застосуванні особистісно зорієнтованих інноваційних педагогічних технологій.

Під час вивчення української мови (також і літератури) слід активніше використовувати сучасні технології: мультимедійні, проектні, інтерактивні види і форми роботи, що стимулюють творчу активність студентів.

У своїй педагогічній практиці пропоную способ поєднання елементів таких сучасних технологій навчання: інтерактивна технологія; проектне навчання; особистісно зорієнтоване навчання.

Для того, щоб така інтеграція принесла бажаний результат, намагаюся вникнути в методику кожної з освітніх технологій і використовувати на своїх заняттях залежно від теми, мети виучуваного матеріалу, а також типу уроку та навчальної дисципліни.