

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
WYŻSZA SZKOŁA PRZEDSIĘBIORCZASCI I ADMINISTRACJI W
LUBLINIE
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БЕРЕЗІВСЬКЕ ВИЩЕ ПРОФЕСІЙНЕ УЧИЛИЩЕ ОНПУ
ОДЕСЬКИЙ РЕГІОНАЛЬНИЙ ІНСТИТУТ ДЕРЖАВНОГО
УПРАВЛІННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ ДЕРЖАВНОГО
УПРАВЛІННЯ ПРИ ПРЕЗИДЕНТОВІ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ**

*До 100-ліття Одеського національного
політехнічного університету*

МАТЕРІАЛИ

**III Міжнародної науково-практичної конференції
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ
ДЕРЖАВНО-ПРАВОВОГО РОЗВИТКУ
УКРАЇНИ»**

25-27 червня 2018 року, м. Одеса

Київ - 2018

2. Про стратегію устойчивого розвитку «Україна – 2020»: Указ Президента України от 12 январа 2015 № 5/2015. // <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/5/2015>
3. Цели устойчивого развития 2016-2030. // - <http://www.un.org.ua/ua/tsili-rozvytku-tysiacholittia/tsili-staloho-rozvytku>
4. «Цілі сталого розвитку: Україна». Національна доповідь 2017 // http://www.un.org.ua/images/SDGs_NationalReportUA_Web_1.pdf

Петелкакі В. В., старший викладач
Грєєва В. І., старший викладач
кафедра фізичного виховання та спорту,
Одеський національний політехнічний університет
Трапезникова С. С., учитель фізичної культури II категорії,
Одеський юридичний ліцей
(Одеса, Україна)

НЕЙРОБІКА: ГІМНАСТИКА ДЛЯ РОЗУМУ

Ось уже більше 10 років у всьому світі користується популярністю одна з найбільш простих, але ефективних методик тренування мозку – нейробіка. Розумову гімнастику винайшли два американці – нейробіолог Лоренс Кац і письменник Меннінг Рубін.

Нейробіка – це набір вправ, який тренує, стимулює і відтворює нові зв'язки між нейронами. Коли ми з дня на день виконуємо одну і ту ж роботу, стає важче зосередитися на новому – пам'ять слабшає, концентрація уваги падає. Наші розумові здібності знижуються, тому що між нервовими клітинами головного мозку погіршується зв'язок.

Мозок людини і його розумові здібності потребують постійних тренувань не менше, ніж м'язи тіла. Саме від того, наскільки добре працює мозок, залежить загальний стан організму. Нейробікою потрібно займатися всім без винятку.

Щоб тренувати мозок і підтримувати його в робочому стані, треба постійно його дивувати, змушувати працювати по-різному. Саме в цьому – суть нейробіки: зламати звичний хід подій, внести новизну буквально в усе, що ви зазвичай робите кожен день, автоматично, не замислюючись. Адже саме незвичайне стимулює мозок, увагу і пам'ять. Робити вправи для поліпшення пам'яті і розвитку інтелектуальних здібностей можна і потрібно в будь-якому віці. Що найприємніше, тренуватися можна в будь-який час і в будь-якій обстановці.

Вправи для тренування мозку: виконання звичних дій із закритими очима; читання слів навпаки відмінно розвиває концентрацію,

поступово використовуйте все більш складні і довгі слова; творчість і фантазування; розвиток амбідекстрії (вміння володіти однаково обома руками); заняття спортивними іграми.

Розвиваємо креативне мислення, здатність створювати оригінальні ідеї і мислити нестандартно:

1. Беремо якусь задачу і знаходимо від 10 до 20 способів її вирішення, особливо не обмежуючи свою фантазію.
2. Після перегляду будь-якого фільму придумуємо йому власну назву.
3. Відкриваємо будь-яку книгу і випишуємо з неї 10 слів, узятих навмання. А тепер спробуємо знайти зв'язок між ними і скласти з них коротку розповідь з 10 речень тощо.

Головний мозок людини є органом центральної нервової системи, що складається з безлічі взаємозалежних нервових клітин і відростків. Мозок розділений на дві півкулі, які здатні виконувати функції незалежно одна від одної. Права та ліва півкулі мозку пов'язані великою кількістю нервових волокон. У здоровому мозку обидві півкулі взаємодіють між собою. Існує думка, що кожна півкуля відповідає за певні види діяльності.

Ліва півкуля відповідає за: аналітику; логіку; орієнтацію на деталі і факти, числа; слова. Права півкуля відповідає за: креативність; вільне мислення; інтуїцію; візуалізацію.

Однаково розвинені півкулі, роблять нас гармонійними людьми. Але іноді одна з півкуль переважає над іншою. Щоб гармонізувати роботу півкуль, рекомендується мінімум 2 години на тиждень займатися фізичними навантаженнями.

Існують прості, але ефективні вправи для гармонізації роботи правої та лівої півкуль. Ці вправи сприяють поліпшенню працездатності, допомагають скласти іспит, а також зняти втому і напруження.

Вправа «Кнопка мозку»

1. Поставте ноги зручно на ширині плечей, трохи «скосолапивши» їх, зігнувши ноги в колінах.
2. Покладіть одну руку на пупок. Великим і середнім пальцем іншої руки масажуйте поглиблення між першими і другими ребрами під ключицями ліворуч і праворуч від грудини.
3. Поміняйте руки і повторіть вправу.

Продовжуйте виконувати вправу за власними відчуттями, дихайте у звичайному темпі.

«Перехресні кроки»

1. Ліктем лівої руки потягніться назустріч коліну правої ноги, злегка торкніться його.
2. Поверніться у вихідне положення.
3. Ліктем правої руки потягніться назустріч коліну лівої ноги, злегка торкніться його.

Продовжуйте виконувати вправу за власними відчуттями (приблизно 4-8 разів), дихайте у звичайному темпі.

«Гаки»

1. Схрестіть щиколотки.

2. Схрестіть руки. Для цього витягніть руки вперед тильними сторонами долонь одну до одної, великими пальцями вниз. Перенесіть одну руку через іншу і з'єднайте у замок долонями всередину. Опустіть руки вниз і виверніть їх всередину на рівні грудей так, щоб лікті були спрямовані вниз.

3. Поверніться у вихідне положення.

Продовжуйте виконувати вправу за власними відчуттями (приблизно 4-8 разів), дихайте у звичайному темпі.

«Ледачі вісімки для очей»

1. Обидві руки витягніть вперед і зчепіть у замок, великі пальці спрямовані вгору і утворюють перехрестя («Х»). Зосередьтеся на центрі перехрестя.

2. Прямо перед собою руками починайте рух по формі перевернутої вісімки (знак нескінченності).

Повторіть рух як мінімум по три рази кожною рукою, плавно і безперервно.

«Слон»

1. Поставте ноги на ширині плечей, розслабте коліна. Щільно притисніть ліве вухо до лівого плеча. Витягніть ліву руку, як хобот. Очі дивляться на пальці витягнутої руки.

2. Рукою малюйте «ледачу вісімку», починаючи від центру, йдучи вгору за годинниковою стрілкою. Очі стежать за рухом кінчиків пальців.

Виконуйте вправу повільно від трьох до п'яти разів лівою рукою і стільки ж правою.

«Сова»

1. Правою рукою візьміть м'яз посередині лівого плеча.

2. Поверніть голову трохи вліво, до руки, яка стискає м'яз. Одночасно виконуйте наступні рухи: рука стискає м'яз, шия витягується трохи вперед, підборіддя випинається, очі розширюються, губи згортаються трубочкою і вимовляють звук «УХ».

3. Повертаємося в початкове положення: рука відпускає м'яз, шия і очі займають своє початкове положення, губи розслабляються.

4. Те саме лівою рукою.

Виконуйте вправи, чергуючи пункти 2 і 3. З кожним «УХ» переміщуйте голову у напрямку від плеча, яке стискає рука, до іншого плеча (5 - 6 «УХ»).

Висновок: Фізичні вправи, гнучкість розуму, пам'ять і креативне мислення – все це складові нашого інтелектуального потенціалу. І

визначається він кількістю і якістю нейронів і синапсів – зв'язків між нейронами. Зв'язки ці утворюються саме в процесі пізнання нового, вирішення складних, незрозумілих завдань тобто – у процесі навчання. У дорослої людини, що працює в одній і тій самій сфері, що має справу з одним і тим же набором завдань, потреба в тренуванні мозку набагато вища, ніж у дитини, у якої все життя складається з пізнання і навчання. Іншими словами, доти, доки вам складно робити те, що ви робите, ви розвиваєтеся. Хочете жити довше – тренуйте свій мозок.

Петелкакі В. Ф., доцент, зав. кафедри
Грєєва В. І., старший викладач
кафедра фізичного виховання та спорту,
Одеський національний політехнічний університет
Трапезникова С. С., учитель фізичної культури II категорії,
Одеський юридичний ліцей
(Одеса, Україна)

ВПЛИВ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОГО МЕДИЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ

Людина, як і всі живі істоти потребує надходження в організм необхідної дози кисню, який використовується в складному біохімічному процесі окислення поживних речовин, у результаті чого виділяється енергія.

Робота серцево-судинної системи безпосередньо залежить від вмісту кисню в крові і стану системи дихання. При правильному диханні зникає хронічна втома, підвищується активність і працездатність. Малорухомих спосіб життя сучасної молоді збільшує ступінь ризику виникнення захворювань. Саме тому необхідно приділяти дихальній гімнастиці особливу увагу на заняттях з фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Дослідження спрямоване на узагальнення досвіду і практики з питань використання окремих методик дихальної гімнастики, оцінити ефективність розроблених технологій, встановити їх вплив на здоров'я. Метою є вивчення, підбір та експериментальна перевірка ефективності дихальної гімнастики у фізичній культурі.

Дихання – це сукупність процесів, які забезпечують організм киснем, підтримують загальний життєвий тонус та впливають на загальний психічний стан людини. Для нормальної життєдіяльності людині за день необхідно вжити близько 1 кг їжі, 2 л води, в той час як вдихає людина за день понад 9 кг повітря.