

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ



Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції

**ПРОДОВОЛЬЧА ТА ЕКОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА
В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ПОВОЄННОЇ ВІДБУДОВИ:
ВИКЛИКИ ДЛЯ УКРАЇНИ ТА СВІТУ**

*присвяченої 125-річчю Національного університету
біоресурсів і природокористування України*

**Секція 4. Якість освіти та гуманітарна наука в умовах війни
та глобальних викликів**

**25 травня 2023 року
Київ, Україна**

Організатор конференції:

Національний університет біоресурсів і
природокористування України

Продовольча та екологічна безпека в умовах війни та повоєнної відбудови: виклики для України та світу: мат. Міжн. наук.-практ. конф., секція 4: Якість освіти та гуманітарна наука в умовах війни та глобальних викликів (м. Київ, 25 трав. 2023 р.). Київ, 2023. С. 358.

Матеріали конференції подано в авторській редакції.

У збірнику подано результати обговорення актуальних проблем, перспектив і шляхів забезпечення продовольчої та екологічної безпеки в умовах війни, плану відновлення України, сталого розвитку світу в контексті глобальних і регіональних викликів, трансформації суспільства та формування нової парадигми розвитку.

Редакційна колегія:

Ніколаєнко С. М. (відповідальний редактор), Кваша С. М., Кондратюк В. М., Ткачук В. А., Шинкарук В. Д., Барановська О. Д., Баль-Прилипка Л. В., Братішко В. В., Глазунова О. Г., Гриценко І. С., Діброва А. Д., Євсюков Т. О., Каплун В. В., Коломієць Ю. В., Кононенко Р. В., Васишин Р. Д., Мельник В. І., Остапчук А. Д., Отченашко В. В., Рудик Я. М., Ружило З. В., Савицька І. М., Тонха О. Л., Цвіліховський М. І., Яра О. С.

Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції

**ПРОДОВОЛЬЧА ТА ЕКОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ПОВОЄННОЇ
ВІДБУДОВИ: ВИКЛИКИ ДЛЯ УКРАЇНИ ТА СВІТУ**

*присвяченої 125-річчю Національного університету біоресурсів
і природокористування України*

Секція 4. Якість освіти та гуманітарна наука в умовах війни та глобальних викликів

Відповідальний за випуск: **Отченашко В. В.**

© НУБіП України, 2023.

УДК: 613.86:796/799:355.01
РУХОВА І ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ, ЯК ЗАСІБ ЗНИЖЕННЯ
ПСИХОЕМОЦІЙНОГО НАПРУЖЕННЯ В ПЕРІОД ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Події, які відбуваються в нашій країні торкаються кожного її громадянина і викликають почуття гідності, патріотизму та згуртованості серед Українців у всьому світі. Але водночас, найбільш незахищені верстви населення, відчувають паніку, страх, біль та безвихідь, втрачають сенс до життя і потребують допомоги. Серед них: діти, люди похилого віку, громадяни, яким довелось залишити свої домівки та інші.

Психоемоційне напруження, яке накопичується в нашому організмі під впливом негативних емоцій, призводить до підвищення рівня гормонів кортизолу (гормон страху) та адреналіну (гормон стресу), які виділяють надниркові залози. В невеликій кількості, ці гормони допомагають організму впоратись з негативним впливом стресових ситуацій, але їх надлишок, може призвести до низки захворювань різних систем і функцій організму.

Для покращення самопочуття, нормалізації гормонального рівня, подолання емоційного, психологічного і фізичного напруження потрібно використовувати такі засоби:

Спілкування з рідними і близькими людьми. Не потрібно замикатись і тримати всю біль в собі. Розмовляйте, діліться своїми емоціями, підтримуйте один одного.

Знайдіть справу до душі, розкрийте в собі творчий потенціал. Займіться малюванням, вишиванням, плетінням, письменництвом та іншими видами творчості.

Грайте в різноманітні рухливі ігри та забави. Є багато видів ігрової діяльності, які не потребують великого простору чи додаткового інвентарю. Грайте з рідними і близькими в ігри: «Крокодил», «Хто я?», «Знайди скарб», «Повтори рух!» та інші. Для дітей дошкільного і молодшого шкільного віку найкраще використовувати ігри, які розвивають їх уяву та знайомлять з навколишнім світом: «Професії», «Вовк і коза», «Гуси-лебеді» та інші. Для дітей середнього та старшого шкільного віку цікавими будуть різноманітні естафети та ігри з елементами видів спорту. Також, додатковою мотивацією є виготовлення інвентарю своїми руками та вигадання разом нових видів ігрової діяльності. Використання рухливих ігор та забав допоможе згуртуватись, відволіктись від негативних думок і покращити емоційний фон в колективі.

Поділіться своїм теплом з братами нашими меншими. З давніх часів наші предки використовували позитивну енергетику тварин для профілактики і лікування різноманітних нервових і психологічних розладів у людей. Якщо у вас досі не було домашнього улюбленця, настав час надати притулок маленькому «пухнастику».

Йога, медитація, стретчинг, пілатес, дихальна гімнастика. Це поєднання фізичних вправ, які засновані на різноманітних позах та медитації з метою покращення контролю над розумом і тілом. Під час виконання цих видів фізичної діяльності одночасно задіяні майже всі групи м'язів, де вони перебувають, або в постійному напруженні, або в постійному розслабленні.

Дихальні вправи – це природний спосіб впливу на організм з метою оздоровлення. Вони є засобом лікування, профілактики і реабілітації багатьох захворювань та чудовим засобом для зняття емоційного напруження і подолання стресових ситуацій.

Рухова і фізична активність. «Рух – це життя, а життя – це рух!», говорив відомий давньогрецький філософ Арістотель. Фізична і рухова активність є найкращими ліками для зняття психоемоційного напруження, подолання стресу, профілактики захворювань. Фізичні вправи допомагають покращити настрій, здобути відчуття впевненості, привести до оптимального рівня функціональний стан організму.

Якщо ви ніколи не займалися спортом або довгий час вели малорухомий спосіб життя, можна розпочати зі звичайних піших прогулянок, далі виконуйте комплекс загальнорозвиваючих вправ (ЗРВ). Такий комплекс повинен складатися з вправ для всіх груп м'язів і суглобів нашого тіла. Починаються ЗРВ з вправ для відчуття правильної постави (типу «потягування»). Далі виконують прості за структурою вправи де задіяні великі м'язові групи (ходьба, біг в повільному темпі). Після них, виконують вправи, в яких чергується

робота різних м'язових груп (ший, рук і плечового поясу, тулуба і ніг). Закінчується комплекс ЗРВ вправами для виховання гнучкості, відновлення дихання і відчуття правильної постави.

Виконуйте фізичні вправи та грайте в рухливі ігри всією родиною, підтримуйте і допомагайте один одному, ведіть здоровий та активний спосіб життя.

Перелік посилань:

1. Рациональна рухова активність, як фактор зміцнення здоров'я та профілактики захворювань: методичні рекомендації для самостійних занять студентів/уклад.: В.П. Краснов, С.Г. Лисенко, О.В. Отрошко, Р.Г. Дубовік. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2021. – 38с.
2. Носовцева Н.О. Рухливі ігри: найкращі ідеї для активного відпочинку та ефективного закріплення вивченого матеріалу в позаурочний час. 11-4 класи./Н.О. Носовцева. – Харків: вид. «Ранок», 2019. – 80 с.
3. Костенко М.П., Отрошко О.В., Костенко С.В. Формування здоров'язберігаючої компетентності засобами фізичного виховання: методичні рекомендації з дисципліни «Теорія і методика оздоровчої фізичної культури» для студентів освітнього ступеня «бакалавр» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 фізична культура і спорт. Київ, НУБіП України, 2022. – 63 с.