Наталія Мельник

МИНУЛЕ ТА МАЙБУТНЄ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

21 століття – це століття здорового способу життя. Як показує статистика, з 2008 року і на сьогодні кількість людей, які займаються спортом або просто виконують фізичні вправи декілька разів на тиждень збільшилася майже в тричі. Тобто в 2008 році це було 25 % населення а в 2020 році, кількість людей які ведуть здоровий спосіб життя збільшилася до 70 %. Але виконувати фізичні вправи, тобто займатися фізичною культурою та спортом це різні речі.

Фізична культура – складова частина загальної культури суспільства, яка спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. Фізкультура має індивідуальний характер, тому що відсутня конкуренція, людині не потрібно хвилюватися, за який проміжок часу вона виконає вправу і чи зробить вона це краще за когось. Вона відіграє важливу роль у формуванні здорового способу життя людини і його соціальної адаптації.

Спорт – організована за певними правилами діяльність людей, що полягає в зіставленні їхніх фізичних та інтелектуальних здібностей. Спорт на відміну від фізичної культури включає в себе обов'язкову участь у змаганнях передбачених федерацією за які спортсмен може отримати матеріальну винагороду, звання, титули та звичайні нагороди(кубки, медалі або ж грамоти та дипломи).

Історичні знахідки говорять про те, що люди проводили фізичні змагання з глибокої давнини. Наприклад, знайдені предмети і залишки будівель, свідчать про те, що в Китаї 4000 років до нашої ери популярністю користувалася гімнастика. У Стародавній Персії зародилися такі види спорту, як поло і змагання кінних лицарів на списах. У Древній Греції масовий розвиток одержали боротьба, біг, метання дисків і змагання на колісницях [1].

Спорт та фізична культура стали найбільш ефективним та доступним засобом, який всебічно покращує людину. Регулярні заняття спортом та фізичними вправами допомагають людині краще переносити напругу у розумовій та фізичній праці а також зміцнюють та покращують здоров'я.

На разі велику увага приділяється турботі про фізичне виховання підростаючого покоління. Вирішальна роль у цьому належить школі. У загальноосвітній школі та професійно-технічних училищах закладаються основи фізичного розвитку підростаючого покоління. Учні отримують необхідні знання і навички з фізичної культури та масових видів спорту: легкої атлетики, гімнастики, плавання, спортивних ігор, туризму. Школа повинна забезпечити всебічний фізичний розвиток і дбати про зміцнення

здоров'я школярів [2].

Регулярні заняття фізкультурою і спортом підвищують настрій та загальну фізичну активність людини, покращують опір до психологічних стресів, добре активізують процеси кровообігу. Навантаження під час занять фізичною культурою та спортом мають відповідати можливостям людини. Найкраще, щоб людина перед початком фізичного навантаження пройшла медичний огляд у лікаря або скористалася послугами тренера у спортивному залі, який правильно підібрав би навантаження враховуючи стан здоров'я та вік особи. Для кращого результату, потрібно змінювати вправи раз на місяць, аби мати прогрес а не регрес, збільшувати кількість вправ, навантаження і темп тренувань, тобто до скорочення пауз між вправами.

Заняття фізкультурою або спортом можуть уважатися правильними, якщо після них відчувається приплив бадьорості, енергії, а також відсутнє почуття втоми, бажання відпочити, які зазвичай свідчать про передозування навантажень. Навантаження слід поступово збільшувати від початку до середини тренувань, після чого поступово знижувати від середини до кінця. Фізичні вправи, зазвичай, закінчують розтяжками, водними процедурами: обтиранням або душем [2].

Займатися спортом або фізкультурою особиста справа кожного. Головне, щоб від цього була користь та людина отримувала задоволення від процесу.

Список використаних джерел

1. Фізкультура і спорт у житті людини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://www.epochtimes.com.ua
2. Шкребтій Ю. М. Напрями реформування системи фізичної культури і спорту в Україні / Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2004. – № 4. – С. 5–11.

Олексій Мельник,
Ярослав Куніцький

ЗАВДАННЯ І ВИМОГИ ДО СИСТЕМИ УПРАВЛІННЯ МОБІЛЬНОЮ РОБОТОТЕХНІЧНОЮ СИСТЕМОЮ

Традиційно завдання визначення сформованої обстановки вирішується керівником гасіння пожежі, виходячи з особистого досвіду та інтуїції. Такий суб'єктивізм часто призводить до неправильних рішень, непідкріпленим інформаційно-аналітичним супроводом, розрахунками, і, як наслідок, до людських жертв та інших негативних наслідків. Спроби ухвалення об'єктивних рішень в області пожежогасіння (розміщення сил і