

**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

однакової довжини, ступаючи з приблизно однаковою частотою. Швидкість пересування його по рівній місцевості стає постійною. Ритмічність руху допомагає правильній роботі серця, дихальних та інших органів. У кожної людини в залежності від її росту, ваги, сили, від ваги взуття і рюкзака, а також від рельєфу місцевості довжина і частота кроку будуть свої, особливі: отже, суто індивідуальний і ритм руху.

У тренуванні необхідно приділяти увагу вправам у рівновазі, що сприяють удосконаленню вестибулярного апарату і м'язів, що утримують тіло в стані рівноваги.

Протягом усього року тренування туриста повинні забезпечувати рівномірний розвиток всіх фізичних якостей.

За умови серйозного ставлення до фізичної підготовки, туристський похід не тільки не зашкодить вашому здоров'ю, але й стане улюбленим видом дозвілля. А відвідані нові мальовничі місця рідного краю стануть джерелом натхнення для навчання, праці і подальших мандрівок.

Зазимко Н. С., ст. преподаватель
Банокіна Л. А., ст. преподаватель
кафедра фізического воспитания,
Одесский национальный политехнический университет
(Одесса, Украина)

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ БЕГОМ

Здоровье — бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Оздоровительный медленный бег, безусловно, самое эффективное и доступное средство сохранения здоровья. Медленным бегом можно заниматься самостоятельно каждому человеку.

Длительный бег в равномерном и умеренном темпе значительно стимулирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Потребление кислорода во время бега увеличивается в несколько раз. Для обеспечения повышенного уровня потребления кислорода сердце во время бега перегоняет кровь в объеме, в несколько раз превышающем объем в спокойном состоянии, что улучшает деятельность и повышает тонус сердечно-сосудистой системы.

Бег — это всегда тренировка на свежем воздухе, это огромное количество благотворного кислорода, проходящего через легкие и обогащающего кровь. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом желательно проводить в парке, в сквере, в лесу, на стадионе, набережной или тихой улице. Не рекомендуется бегать по дорогам и городским

улицам с интенсивным движением транспорта, где в воздухе содержится большое количество вредных выхлопных газов. При беге, как ни при одном другом виде физических упражнений, допустимы равномерные, длительные, легко регулируемые и достаточно ощутимые нагрузки.

Возможность дозировать нагрузку самостоятельно - делает оздоровительный бег доступным для людей разных возрастов. Однако не следует забывать, что, несмотря на кажущуюся простоту, такой бег весьма сильно действующее средство, которым нужно пользоваться разумно.

В связи с этим, приступая к занятиям бегом, очень важно уяснить основы методики и организации занятий оздоровительным бегом; правила дозировки физической нагрузки, особенности техники оздоровительного бега, личной гигиены, специфику самоконтроля занимающихся; разобраться, как рационально бегать, выбрать из числа разработанных и апробированных специалистами программ приемлемую для себя программу занятий оздоровительным бегом и постараться последовательно ее реализовать.

Основы методики и организации занятий оздоровительным бегом

Занятия бегом окажут оздоровительный эффект при выполнении следующих методических требований:

- 1) Заниматься сознательно и активно, то есть понимать общую цель и задачи занятий, анализировать и контролировать свои действия.
- 2) Заниматься систематически, то есть соблюдать последовательность, регулярность занятий, оптимально чередовать физические нагрузки и отдых.
- 3) Правильно дозировать физические нагрузки с учетом возраста, пола, состояния здоровья, физической подготовленности, индивидуальных особенностей.
- 4) Заниматься непрерывно и длительно, то есть строить занятия как круглогодичный многолетний процесс, сохраняя направленность на оздоровительный эффект.
- 5) Сочетать бег с другими физическими упражнениями.
- 6) Оптимально использовать естественные факторы природы — солнце, воздух и воду.
- 7) Соблюдать правила личной гигиены.

Как рационально бегать

В настоящее время с оздоровительной целью используют бег трусцой и медленный бег.

Бег трусцой означает бег с полным расслаблением, с семенящими, но довольно быстрыми (до 150-180 ударов в минуту) шагами. С оздоровительной целью бег трусцой используется, в основном, лишь на

самом начальном этапе, когда организм еще не приспособился к большим нагрузкам.

По мере тренированности бегун непроизвольно переходит на более широкий, размашистый шаг, увеличивает темп бега. Это уже не трусца, а медленный или темповой бег. Во время напряженных тренировок трусцу можно использовать лишь в качестве отдыха, для полного расслабления. Во время медленного продолжительного бега с оздоровительной целью организм производит работу умеренной нагрузки.

Начинающие должны неуклонно выполнять следующие правила:

- 1) После пробежки, какой бы продолжительностью она не была, обязательно переходить на ходьбу — ни в коем случае не останавливаться и не стоять на месте!
- 2) Главное — время пребывания на дистанции, а не скорость.
- 3) Обратит внимание на выполнение полноценного выдоха.
- 4) Следить за правильной постановкой стоп.

Смысл тренировки состоит в выработке навыка постепенного увеличения нагрузки во время занятий и эффективного использования сил с тем, чтобы к концу пробежки организм не был изнурен. Такого рода планомерность приводит к постепенному повышению выносливости бегуна. Основное средство тренировки — медленный постепенно увеличивающийся по продолжительности и скорости бег. Бегайте, и желаем Вам успеха на благо своего здоровья и будущего!

Литература:

1. Куценко Г.И., Новиков О.В. Книга о здоровом образе жизни.
2. Физическое воспитание. - М.: Высшая школа, 1985.

Кривдіна І. Б.

к. і. н., доцент, кафедра правознавства,
Одеський національний політехнічний університет
(Одеса, Україна)

**СИСТЕМА ГУМАНІТАРНОЇ ДОПОМОГИ ЄС ДЛЯ ГРОМАДЯН
УКРАЇНИ**

Гуманітарна криза, що виникла внаслідок проведення бойових дій у східних областях Української держави, викликає велику стурбованість міжнародної спільноти та вводить в дію механізми надання міжнародної гуманітарної допомоги громадянам, що опинилися у складній життєвій ситуації.

Європейський Союз є одним із найбільших донорів гуманітарної допомоги для громадян України, постраждалих під час конфлікту на сході держави. Загальний обсяг допомоги ЄС Україні, наданої з липня 2014