

**Міністерство освіти і науки України  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет  
імені Василя Стефаника»  
Інститут модернізації змісту освіти МОН України  
Харківська гуманітарно-педагогічна академія  
Університет Миколи Коперника  
Харківська державна академія фізичної культури  
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
London Metropolitan University (Університет Лондон Метрополітен)**

## **АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Збірник матеріалів III Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції з міжнародною участю

*01 грудня 2022 року*

## **CURRENT ISSUES OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION**

Collection of materials of the III All-Ukrainian Scientific and Practical conferences with international participation

*December 01, 2022*

Полтава, 2022

Таким чином можемо сказати, що розвиток фізичної культури та спорту є найбільш економічно вигідним і ефективним засобом профілактики захворюваності, зміцнення генофонду та розв'язання інших соціальних проблем, в тому числі злочинності, наркоманії, алкоголізму. Проте поряд виникає ще одна проблема соціально – економічна ситуація не дає змоги радикально зменшити ситуацію за рахунок існуючої системи охорони здоров'я через відсутність необхідних коштів.

Із вищесказаного можна зробити такий висновок, що фізична культура і спорт займають одне з первинних місць життєдіяльності людини. Як ми знаємо, що фізична культура – це культура, яка спрямована на підвищення потенціалу інтелектуальних здібностей людини і зміцнення її здоров'я, а спорт – це є органічна складова фізичної культури і певний вид фізкультурно-оздоровчої діяльності особистості, який базується на принципі змагальності. Обидва ці поняття мають великий і позитивний вплив на зміцнення здоров'я.

Отже, ведення здорового способу життя допоможе нам вирішити будь-які проблеми, тому що в здоровому тілі здоровий дух.

### *Література*

1. Дубогай О. Д., Поташнюк В. І. Роль фізичного виховання в системі оздоровчих заходів у загальноосвітніх навчальних / Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 2011. № 4. С. 21–26.
2. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Спортивний вісник Придніпров'я, 2016. № 3. С. 109–114.

Ночовкін Б. О., студент групи 101-ФР,  
*Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*  
Гета А. В., доцент кафедри фізичної культури та спорту,  
*Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ**

Поняття «способу життя» досить багатопланове, охоплює різні сфери життєдіяльності людей і тому застосовується в багатьох наукових дисциплінах і дослідженнях: в філософії, політології, культурології, соціології, педагогіці, психології та інших галузях пізнання. Аналіз цього поняття багатьма вченими виявляє зв'язок об'єктивних процесів в житті суспільства.

Таким чином, до головних сутнісних аспектів способу життя можна віднести такі:

- вирішальним фактором, що визначає спосіб життя, є соціально-історичні умови;

- центральне поняття способу життя – це життєдіяльність суспільства і його членів;
- поняття способу життя може застосовуватись на трьох різних рівнях, а саме: можна розглядати спосіб життя всього суспільства, різних соціальних груп і, нарешті, окремо взятої особистості; спосіб життя – це не просто сума різних видів життєдіяльності, а їх закономірна цілісна система, що охоплює всі сфери буття особистості або соціальної групи; вивчення способу життя потребує комплексного підходу, який повинен здійснюватись силами філософів, соціологів, педагогів, психологів і представників інших дисциплін; спосіб життя є інтегральною характеристикою життєдіяльності і тому повинен розглядатися у зв'язку зі всією сукупністю умов життя (соціальних, природничо-біологічних, побутових, психолого-педагогічних).

Спосіб життя не визначається лише характером поведінки людини, яка позитивно чи негативно впливає на її здоров'я. Сам характер поведінки зумовлений фізичним оточенням, культурним середовищем, вихованням, матеріальними можливостями. На формування способу життя впливають стереотипи стосунків між людьми, їх життєвий досвід і соціальні умови, які визначаються середовищем і залежать від нього [3].

*Здоровий спосіб життя – культурний спосіб життя, цивілізований, гуманістичний, турбота про здоров'я, як висока цінність.*

Одні різновидності способу життя зміцнюють здоров'я, розвивають людину фізично і розумово, захищають від негативних стресових впливів, інші негативно впливають на її здоров'я. Наприклад, куріння чи вживання алкоголю, шкідливі звички є іноді наслідком певної стресової ситуації і перетворюються у деяких людей в систему. З її допомогою вони намагаються нібито полегшити своє життя чи розширити можливості для соціальних контактів.

Сприяння здоров'ю та здоровому способу життя визначене законодавством України як один з основних напрямів державної політики охорони здоров'я, що передбачає необхідність багато секторальної діяльності, залучення до неї держави, громади, некомерційних і комерційних неурядових організацій та індивідуумів. Як свідчить аналіз, пріоритети цієї діяльності в Україні в цілому збігаються з пріоритетами у цій сфері, визначеними Основами політики досягнення здоров'я для всіх у ХХІ столітті в Європейському регіоні. Для привернення уваги широких кіл громадськості до проблеми здорового способу життя багатьма організаціями реалізуються програми, учасники яких мають змогу ознайомитись з теоретико-методологічними засадами формування здорового способу життя, законодавчими та нормативними актами України щодо формування здорового способу життя у молодіжному середовищі, оцінкою стану здоров'я та чинників здорового способу життя української молоді за результатами соціологічного опитування, позитивним зарубіжним та вітчизняним досвідом реалізації соціальних програм та проєктів по формуванню здорового способу життя молоді.

Разом із тим, не менш актуальною є проблема забезпечення виконання вимог чинного законодавства щодо сприяння здоров'ю та здоровому

способу життя з боку всіх суб'єктів суспільних відносин – органів державної виконавчої влади та місцевого самоврядування, підприємств, громадських організацій та окремих громадян. На сьогодні досить широка нормативна база, напрацьована в Україні, є недостатньо ефективною через невиконання діючих законів.

Аналіз нормативно-правових актів світової спільноти та законодавства деяких країн Заходу щодо сприяння впровадженню здорового способу життя, а також вітчизняного законодавства з зазначені проблеми дає підстави зробити узагальнення, що світова спільнота дедалі більше виходить з необхідності забезпечення права людини на збереження та зміцнення здоров'я. Це право передбачене Декларацією прав людини, Європейською соціальною хартією та іншими міжнародними документами. Проблема сприяння здоровому способу життя знаходить своє відображення у ряді спеціальних документів, що приймалися в ході регулярних міжнародних конференцій з проблем пропаганди здорового способу життя.

Одним із основних стратегічних завдань національної освіти є виховання молоді в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих, як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності.

В умовах вищої школи принципово важлива робота з активізації кожного студента щодо його фізичного розвитку, реальної участі в різноманітних формах фізкультурно-спортивної діяльності. Систематичні заняття фізичними вправами, дотримання правильного рухового й гігієнічного режиму є найефективнішими засобами попередження багатьох захворювань і підтримання нормального рівня працездатності організму.

### *Література*

1. <http://eprints.zu.edu.ua/5893/2/%C2%B0%D0%A1%E2%80%A6..pdf>
2. <http://conf.vntu.edu.ua/humed/2008/txt/Gorbati.php>
3. <https://core.ac.uk/download/pdf/229325338.pdf>

Підгайна В. О., викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації,  
*Національний університет  
фізичного виховання і спорту України*

## **ВПЛИВ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ЕЛЕМЕНТАМИ АКВА-РЕКРЕАЦІЇ НА ПОКАЗНИКИ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ ТА ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМ ОРГАНІЗМУ ЮНАКІВ СТАРШИХ КЛАСІВ**

В сучасних умовах інтенсивного розвитку освітнього простору, актуальним є напрямок досліджень з пошуку ефективних шляхів оздоровлення та фізичного розвитку школярів [1, 5, 8]. Серед найбільш доступних та популярних засобів підвищення рівня рухової активності серед юнаків є заняття загальновідомими видами рухової активності.

Було встановлено, що оздоровчі заняття аеробної спрямованості, позитивно впливають на показники основних систем організму: серцево-