

Використання черлідінгу з цією метою відкриває широкі можливості і перспективи.

Література

1. Черлідінг как основа здорового образа жизни студенческой молодежи [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/20277/1/Pleshakova%20OV%2C%20Shapar%20KA%2C%20Kovalichuk%20NV.pdf> – 18.05.2019 р. – Загол. з екрану.
2. «Методология функционального моделирования» [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://unesco.kemsu.ru/study_work/method/po/UMK/lab_pract/lab03.html – 25.05.19 р. – Загол. з екрану.
3. Глубока Н.А. Черлідінг як складова системи фізичного виховання студентів / Н.А. Глубока, Н.В. Петренко // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : тези доповідей ів міжнародної науково-методичної конференції (Україна, Суми, 13–14 квітня 2017 року). – Суми, 2017. – С. 76-78.
4. Шепеленко Т. В. Зміни антропометричних та функціональних показників під впливом занять оздоровчою аеробікою та черлідінгом у технічному ВНЗ / Т.В. Шепеленко, О. Р. Лучко // Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи. – Житомир, 2015. – С. 146-148.
5. Бодренкова И.А. Оценочные шкалы элементов сложности в черлидинге / И.А. Бодренкова, Луценко Л. С., Лучко О. Р., Шепеленко Т. В. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченко. – Чернігів: 2013. – 305 с.

УДК 796.412

*Шурник О. студентка II курсу
Науковий керівник Воробйов О.В., ст. викладач
кафедри фізичного виховання
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ – СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Важливу роль у розвитку духовної культури людини відіграє здоровий спосіб життя. Тільки дотримуючись здорового способу життя, людина може повністю реалізувати вольові якості та легко переносити труднощі, стресові ситуації, формувати сприятливий психологічний клімат у колективі [2]. Актуальність формування фізичної культури як невід'ємної частини життя цивілізованої спільноти в сучасному українському суспільстві задекларована у багатьох законодавчих та нормативних документах останнього періоду [3]. Разом з професійними вимогами до молодого фахівця висувуються конкретні вимоги щодо його фізичної підготовки. На сьогодні на території України проходить повномасштабна війна. Це складне суспільно-політичне явище, пов'язане з розв'язанням суперечностей між державами, яке має негативні наслідки,

окрім того, впливає на психіку людей. З'являються такі проблеми як тривожний розлад, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, дисоціативні розлади (добровільна соціальна ізоляція, деперсоналізація, дереалізація, небажання розмовляти, кататонічний синдром), поведінкові розлади (зокрема агресія, асоціальна і злочинна поведінка, схильність до насильства), а також більш схильні до зловживання алкоголем і наркотичними засобами [8].

Серед чинників, що істотно впливають на рівень здоров'я і тривалість життя людини, особлива роль належить руховій активності. Розглядаючи проблему здоров'я людини в умовах правового режиму воєнного стану з позицій ролі фізичної культури в реалізації генетично запрограмованої тривалості життя індивіда, логічним є формулювання терміну «здоров'я» як психофізичного стану людини з великим обсягом функціональних резервів – основи її повноцінного біосоціального існування, високої фізичної і інтелектуальної працездатності, високої імунної і фізіологічної реактивності щодо впливу чинників довкілля та відсутності патологічних відхилень в організмі [1, с. 282].

Спосіб життя – біосоціальна категорія, що інтегрує уявлення про визначений тип життєдіяльності людини. Спосіб життя значною мірою обумовлений соціально-економічними умовами, але багато в чому залежить від мотивів діяльності, особливостей психіки, стану здоров'я конкретної людини. Цим, зокрема, спричинене різноманіття варіантів способу життя різних людей. Це поняття включає три категорії: рівень життя, якість і стиль життя. Найбільш повно взаємозв'язок між способом життя і здоров'ям виражається в понятті "здоровий спосіб життя" (М. Амосов [4: 63-70], І. Брехман [6: 3-88]). Кожна фізична вправа є стимулятором життєдіяльності організму. Найбільш яскраво виявляється стимулюючий вплив фізичних вправ на даний момент при суттєвому обмеженні рухової активності у студентів, які знаходяться на території країни, де впроваджено воєнний стан. Внаслідок послаблення впливу м'язової діяльності на організм спостерігаються глибокі порушення обміну речовин та енергії, діяльності серцево-судинної та інших систем організму, що різко знижує життєздатність тканин, веде до швидкого розвитку передчасного старіння задовго до вичерпання потенціальних можливостей організму [5, с. 256]. Рухова і фізична активність є винятково важливим, фундаментальним чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я та розвитку людини [7, с. 147]. В умовах правового режиму воєнного стану у студентів вищих навчальних закладів виникають проблеми з низьким рівнем здоров'я, незадовільного фізичного розвитку. На фоні дистанційного навчання в сьогочасному становищі у вищих навчальних закладах України у студентів спостерігається тенденція зниження рухової активності, що негативно відображається на їх фізичному розвитку, фізичній підготовці, функціональному стані. Особливе місце та відповідальність в оздоровчій діяльності належить освітній системі, яка має всі можливості для того, щоб зробити освітній процес

здоров'язберігаючим. І в цьому випадку мова йде не просто про стан здоров'я сучасної молоді, а про майбутнє України. У зв'язку з цим особливої соціальної значущості набувають питання збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді. Розвиток рухових і вегетативних функцій організму у підлітків, подальше їх вдосконалення і підтримка на високому рівні у дорослих і людей похилого віку потребують оптимальної фізичної активності. Недостатня фізична активність викликає істотні зміни психофізіологічних функцій людини.

Здоров'я та навчання студентів взаємозалежні та взаємообумовлені. Щоб міцнішим було здоров'я студентів і відповідно продуктивнішим навчання, необхідно вести здоровий спосіб життя. В умовах правового режиму воєнного стану вирішення проблеми збереження здоров'я потребує уваги. Заняття фізичними вправами є важливим фактором зміцнення здоров'я людини. Кожна фізична вправа є стимулятором життєдіяльності організму. Стан здоров'я молоді сьогодні – це суспільне здоров'я, здоров'я нації через 10, 20, 30 років. Тож головною метою є формування фізичного здоров'я та духовних цінностей майбутніх поколінь.

Література

1. Аршавський І. А. *Фізіологічні механізми та закономірності індивідуального розвитку* / І. А. Аршавський. - М.: Наука, 1982. - 282 с.
2. Барно О. М. *Формування фахівців нового покоління.* - Кіровоград. - 2006. - С. 8-98
3. Бондаренко Т. С. *Ефективність застосування комплексу «bodyflex» у самостійних заняттях з фізичного виховання студентів студентської молоді. Матеріали Регіональної наукової інтернет-конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах»: збірник наукових праць. ДНУ ім. О. Гончара. Дніпро, 2020, с. 5-8*
4. Брехман І. І. *Введення у валеологію – науку про здоров'я.* 2-ге вид., перероблене та доповнене. - М., 1990. - С. 3-88
5. Горбунов Р. Д. *Психологія фізичної культури та спорту* / Р. Д. Горбунов, Є. М. Гогонов. – М.: Academia, 2009. – 256 с.
6. Капіца П. Л. *Експеримент, теорія, практика / Статті, виступи.* 3-тє видання, доповнене. - М.: Наука, 1981 - 495 с.
7. *Фізична культура студента: Підручник/За ред. В. І. Іллича.* –К.: «Гардаріки». – 2011. – 147 с
8. De Jong, J et al 2002 *Trauma, War and Violence: Public mental health in socio-economic context.* New York, Boston, Dordrecht, London, Moscow: Kluwer Academic Press. 2003, с. 187