

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

# Тези

**77-ї наукової конференції професорів,  
викладачів, наукових працівників,  
аспірантів та студентів університету**

**ТОМ 2**

**16 травня – 22 травня 2025 р.**

*Гулько Т. Ю., ст. викладач,  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;  
Горгітай Ю., студент групи 101-ФС,  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я – ЗАПОРУКА ДОВГОЛІТТЯ ЛЮДИНИ**

Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності людини, метою якого є формування, збереження і зміцнення здоров'я. До його основних складових належать: рівень культури суспільства й особи; місце здоров'я серед потреб людини; мотивації збереження і зміцнення здоров'я.

Справедливо зазначає видатний український хірург Микола Амосов: «У більшості хвороб винна не природа, не суспільство, а сама людина. Найчастіше вона хворіє через лінощі й жадобу, а інколи – й від нерозумності» [1].

Здоров'я – не тільки сума знань, а й поведінка людини, сукупність її моральних засад. Серед потреб людини здоров'я не завжди посідає перше місце порівняно з побутовими речами та іншими матеріальними благами. Звичайно, здоров'я залежить від добробуту, але збагачення, накопичення модних і дорогих речей для багатьох людей стало, на жаль, метою всього життя, заради якого вони нехтують фізичним і духовним удосконаленням, забруднюють довкілля, чим шкодять не лише собі, а й своїм нащадкам [1].

У кожного – своя мотивація бути здоровим: хтось хоче бути гарним, струнким; дехто зважає на те, що для досягнення успішної кар'єри в певній професії треба бути здоровою людиною; для когось здоров'я означає заощадження коштів на ліках, а для декого — це активне довголіття, радість повноцінного життя. Як би там не було, але загальновідомим є те, що лікуватися набагато дорожче, ніж вести здоровий спосіб життя.

Багато людей нерозумно і довго випробовують стійкість свого організму, коли зловживають, наприклад, алкоголем, курять або вживають наркотики. Інколи дуже швидко, а інколи лише через тривалий час виявляються наслідки такого життя, спрацьовують зворотні зв'язки: людина хворіє важкими, часом невиліковними хворобами. Тоді люди звільняються від своїх шкідливих звичок, проте буває запізно. Отже, здоров'я багато в чому залежить від способу життя, однак, говорячи про здоровий спосіб життя, у першу чергу мають на увазі відсутність шкідливих звичок. Це, звичайно, необхідне, але зовсім не достатня умова.

Здоров'я людини більш ніж на 50 %, відповідно до різних джерел, залежить від його способу життя.

Ністряч Д. У. стверджував: «Як вважають деякі дослідники, здоров'я людини на 60 % залежить від його способу життя, на 20 % – від навколишнього середовища і лише на 8 % – від медицини» [1].

За даними ВООЗ, здоров'я людини на 50–55 % визначається умовами і способом життя, на 25 % – екологічними умовами, на 15–20 % воно обумовлено генетичними факторами і лише на 10–15 % – діяльністю системи охорони здоров'я.

Таким чином, поняття здорового способу життя набагато ширше, ніж відсутність шкідливих звичок, режиму праці і відпочинку та збалансованого харчування. Для збереження здоров'я необхідне розширення уявлень про здоров'я і хвороби, так як уміле використання всього спектра факторів, що впливають на різні складові здоров'я (фізичні, психічні, соціальні і духовні) та оволодіння оздоровчими, загально-зміцнювальними, природо-цілющими методами, сприятиме формуванню здорового способу життя.

*Література:*

1. Ортинський В. Л., Мельник Л. В. *Основи теорії здоров'я: навч. посіб.* Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2019. 296 с.

**УДК 613.2-025.17-056.24:796.012.1-048.32**

*Гулько Т. Ю., ст. викладач,  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;  
Пахота Є., студент групи 402-ФС,  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **ОСОБЛИВОСТІ ПОВНОЦІННОГО Й ЗБАЛАНСОВАНОГО ХАРЧУВАННЯ ЛЮДЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЇХНІХ СПОРТИВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ**

Для удосконалення спортивних результатів необхідна раціональна побудова тренувального процесу з використанням усього арсеналу засобів, спрямованих на підвищення працездатності спортсменів. При цьому, чим вищий рівень навантажень (як за обсягом, так і за інтенсивністю), тим актуальнішим є питання відновлення організму спортсмена.

Одним із найважливіших завдань сучасного спорту є своєчасне визначення функціонального стану і змін опорно-рухового апарата