



**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ І ЗДОРОВ'Я**

**«СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ СПРЯМОВАНІ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я
ЛЮДИНИ»**

присвячено пам'яті професора О.В. Пешкової

18-19 квітня 2024 року, м. Харків

Збірник наукових праць

Випуск 5

Харків – 2024

**СПОРТ ЯК СКЛАДОВА АКТИВІЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**
**SPORT AS A WAREHOUSE ACTIVITY OF A HEALTHY WAY OF LIFE FOR YOUNG
STUDENTS**

*Левков А.А., Клеценко Л.В., Кулик Е.А., Юрченко В.С.
Levkov A.A., Kletsenko L.V., Kulyk E.A., Yurchenko V.S.*

*Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
м.Полтава, Україна*

National University "Poltava Polytechnic named after Yuri Kondratyuk", Poltava, Ukraine.

Анотація. У статті висвітлено роль фізичного виховання та спорту в нашому повсякденному житті, важливість здорового способу життя в суспільстві та ідею соціального благополуччя.

Ключові слова: Фізичне виховання, спорт, здоровий спосіб життя, соціальне здоров'я, фактор, молодь.

Annotation. The article highlights the role of physical education and sports in our everyday life, the importance of a healthy lifestyle in society and the idea of social well-being.

Key words: Physical education, sport, healthy lifestyle, social health, factor, youth.

Вступ. У сучасному суспільстві фізична культура та спорт є одним з найбільш складних та багатогранних процесів суспільної життя. В останні десятиліття ХХ століття та на початку ХХІ століття однією з основних завдань вчених працюючих у всіх галузях науки стало завдання розробки комплексу заходів, які б дозволили зберегти та зміцнити здоров'я людини, продовжити її активне життя, подолати різного роду хвороби. Але тільки досягнення в галузі медицини, генетики, екології не здатні зробити людину здоровою. Розв'язання такого завдання неможливо без підвищення соціальної значущості фізичної культури та спорту, без досягнення розуміння населенням важливості фізичної активності, без формування погляду на фізичну культуру та спорт, як на фактори здоров'я, здорового способу життя.

Здоров'я соціально як за своєю сутністю, так і формою детермінації різних сфер життєдіяльності. В даний час людство зіткнулося з низкою глобальних викликів. Це незворотні антропогенні зміни

екологічної ситуації, озброєння людини новітніми засобами впливу перетворення природи і себе, відсутність необхідної соціальної бази охорони здоров'я.

Цілеспрямоване створення умов, адекватних гуманістичному способу життя, вимагає сьогодні глибокої світоглядної переорієнтації суспільства щодо здоров'я не лише всього населення, а й у тому числі здоров'я підростаючого покоління як найважливішої соціальної цінності.

У ситуації, що склалася нині у соціальній сфері, особливе занепокоєння викликає стан здоров'я населення і особливо молоді, як особливої соціально-демографічної категорії. При цьому не потребує доказів той факт, що молоде покоління є репродуктивним, інтелектуальним, економічним, соціальним, політичним та культурним резервом майбутнього суспільства. З цього контингенту у майбутньому поповнюються трудові ресурси, комплектуватимуться збройні сили.

Незважаючи на різноманітність спортивних заходів та загальну пропаганду здорового способу життя, не всі підходять до зайняття спортом систематизовано. Як правило, посилена увага до спорту у людей прокидається лише за необхідності скинути вагу або поправити фігуру перед сезоном відпусток або безпосередньо перед спортивними змаганнями. Також мало хто цікавиться тим, які фізичні навантаження потрібні різним людям, залежно від віку, статі, ваги та стану здоров'я. Щоб підтримувати в нормі своє здоров'я та основні життєво важливі органи тіла, потрібні регулярні фізичні заняття з поступовим збільшенням навантаження на організм. Тільки дотримання систематичних занять спортом сприяє покращенню настрою людини, підвищує фізичну витривалість та допомагає запобігти виникненню хвороби.

Завдяки досягненням науки і техніки, медицина багато в чому позбавила людини небезпеки низки інфекційних захворювань, дала їй різні способи та засоби лікування хвороб. Разом з тим, двадцяте століття принесло зменшення обсягу рухової активності людини, збільшення нервово-психічного та інших видів стресу, хімічного забруднення зовнішнього та внутрішнього середовища та інші негативні явища, пов'язані з науково-технічним прогресом.

Спосіб життя сучасної людини характеризується гіподинамією та гіпокінезією, переїданням, інформаційною навантаженістю, психоемоційним перенапругою, зловживанням лікарськими препаратами тощо, що призводить в кінцевому рахунку до розвитку так званих хвороб цивілізації.

Поширеність серед учнів шкіл та студентів куріння, вживання алкоголю та наркотиків свідчить про те, що існуючі методи формування культури здорового способу життя поки що не дають бажаних результатів. Ефективність існуючих методів гігієнічного виховання, що використовуються як у школі, так і в сім'ї, потребує суттєвого коригування.

Фізична культура – частина загальної культури суспільства, найширше, збірне

поняття, що включає всі здобутки, накопичені в процесі суспільно-історичної практики: рівень здоров'я, спортивної майстерності, науки, творів мистецтва, пов'язаних із фізичним вихованням, а також матеріальні (технічні) цінності (Спортивні споруди, інвентар і т.д.). Під фізичною культурою розуміють сукупність всіх властивих даному суспільству цілей, завдань, засобів, форм заходів, що сприяють розвитку та вдосконаленню фізичної та духовної конституції людей.

Спорт, поза всяким сумнівом – один із головних засобів виховання рухів, удосконалення їх тонкої та точної координації, розвитку необхідних людині рухових фізичних якостей. Але не тільки. У процесі занять спортом загартовується його воля, характер, удосконалюється вміння керувати собою, швидко і правильно орієнтуватися у різноманітних складних ситуаціях, своєчасно приймати рішення, розумно ризикувати чи утримуватися від ризику.

Сфера фізичної культури населення взаємопов'язана з життєдіяльністю цілого ряду соціальних інститутів (родина, охорона здоров'я, освіта, спорт, армія та ін.). Кожен із інститутів, “задіяний” у процесі виробництва та відтворення фізичної культури, має свою структуру, що характеризується певним способом зв'язку елементів, що становлять ціле.

Сьогодні, у століття технічного прогресу, коли знижується рівень здоров'я населення за великого технічного навантаження та недостатньої рухової активності, роль фізичної культури та спорту ще більше зростає. Не викликає сумніву, що насичене емоційне тло достатньо знижує рівень здоров'я та самопочуття студентів, травмує їхню психіку.

У зв'язку з цим особливої актуальності набуває пошук найбільш адекватних шляхів та методів зміцнення психофізичного стану студентів, виявлення психолого-педагогічних умов оптимізації даного процесу, розробка оздоровчих технологій, здатних знизити фізіологічну та психологічну ціну адаптації та забезпечити

формування стійких установок на здоровий спосіб життя.

Здоровий спосіб життя багато в чому залежить від ціннісної орієнтації студента, світогляду, соціального та морального досвіду. Суспільні норми, цінності здорового способу життя приймаються студентами як особистісно значущі, але не збігаються з цінностями, виробленими суспільною свідомістю.

Фізична культура особистості характеризується рівнем її освіти у сфері фізичної культури, оптимальної фізичної підготовленості, що знаходить свій відбиток у здоровому стилі життя, у видах та формах активної фізкультурно-спортивної діяльності. До критеріїв, покладених на оцінку ступеня сформованості фізичної культури особистості, можна віднести:

- ступінь потреби у фізичній культурі та способи її задоволення;
- інтенсивність участі у фізкультурно-спортивній діяльності (витрачений час, регулярність);
- характер складності та творчий рівень цієї діяльності; вираженість емоційно-вольових та моральних проявів даної людини у фізкультурно-спортивній діяльності (самостійність, наполегливість, працьовитість, цілеспрямованість, самовладання, дисциплінованість, колективізм, патріотизм);
- прояв самоорганізації, самоосвіти, самовиховання та самовдосконалення у фізичній культурі;
- рівень фізичної досконалості та ставлення до нього; володіння засобами, методами, вміннями та навичками, необхідними для самостійного фізичного вдосконалення;
- системність та глибина засвоєння науково-практичних знань з фізичної культури для творчого використання у практиці фізкультурно-спортивної діяльності;
- широту діапазону та регулярність використання знань, умінь, навичок та

досвіду фізкультурно-спортивної діяльності в організації здорового способу життя, у навчальній та професійній діяльності.

Висновок. Таким чином, як інтегрований результат фізичного виховання, самопідготовки студента сформованість фізичної культури особистості майбутнього фахівця має проявлятися у його активному ставленні до свого здоров'я, фізичного. Можливостям та здібностям, в образі (стилі) життя, у побуті та професійній діяльності.

Формування здорової особистості неможливе без наявності твердих життєвих позицій у людині, обумовлених грамотним та осмисленим ставленням до свого здоров'я; довілля, в якому він проживає, суспільству; розвитку культури спорту, що сприяє регулюванню фізичного стану людини з урахуванням індивідуальних особливостей організму; раціональному розподілу вільного часу, віддаючи пріоритет активному відпочинку, все це в сукупності – неодмінно призводить до гармонійної єдності всіх компонентів здоров'я людини та цілісного розвитку особистості.

Список літератури.

1. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. "Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя": Навч. посібник. – Харків: УкрДУЗТ, 2018.
2. Андронов О.П. "Фізична культура, як вплив на формування особистості". - М.: Світ, 1992
3. Ю.Л. Кобяков "Фізична культура. Основи здорового способу життя", 2012
4. Шепеленко Т.В., Лучко О.Р. Сприяння спорту у формуванні креативних (творчих) здібностей людини: Матеріали Міжнародної наукової конференції. – Харків, 2010
5. Столяров В.І. Теорія та методологія сучасного фізичного виховання: стан розробки та авторська концепція: монографія. - Київ: НУФЗСУ, 2015.

Information about the Authors/Відомості про авторів

1. **Левков Анатолій Анатолійович**, к.мед.н., доцент ЗВО кафедри фізичної терапії та ерготерапії, Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», м. Полтава, Україна.

Levkov Anatoliy Anatoliyovych, PhD of Medicine, Associate Professor of the Department of Physical Therapy and Occupational Therapy, Yuriy Kondratyuk Poltava Polytechnic National University, Poltava, Ukraine.

email: levkov.anatolij03@gmail.com

ORCID: 0000-0003-0596-440X

2. **Клеценко Людмила Василівна**, к.пед.н., доцент, доцент ЗВО кафедри фізичної терапії та ерготерапії, Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», м. Полтава, Україна.

Kletsenko Ludmila Vasulivna, Associate Professor of the Department of Physical Therapy and Occupational Therapy, Yuriy Kondratyuk Poltava Polytechnic National University, Poltava, Ukraine.

e-mail: kletsenko_@ukr.net

3. **Кулик Ельвіра Андріївна**, здобувач вищої освіти 1 курсу 101 ФР «Терапія та реабілітація» Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», м. Полтава, Україна.

Kulyk Elvira Andriivna, student of the 1st year of 101 Faculty of Medicine "Therapy and Rehabilitation" National University "Poltava Polytechnic named after Yury Kondratyuk", Poltava, Ukraine.

e-mail: elak25277@gmail.com

4. **Юрченко Володимир Сергійович**, здобувач вищої освіти 1 курсу 101 ФР «Терапія та реабілітація» Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», м. Полтава, Україна.

Yurchenko Volodymyr Serhiyovych, student of the 1st year of 101 Faculty of Medicine "Therapy and Rehabilitation" National University "Poltava Polytechnic named after Yury Kondratyuk", Poltava, Ukraine.

e-mail: vovayurchenko14@gmail.com