

## **2. Здоров'я людини, фітнес і рекреація, фізичне виховання різних груп населення, фізична реабілітація**

### **The role of physical culture and sports in the orientation of higher education students towards a healthy lifestyle**

**Topchieva H. O.**

senior teacher of the department of physical education  
National University of Food Technologies  
Kyiv, Ukraine

### **Роль фізичної культури і спорту в орієнтації здобувачів вищої освіти на здоровий спосіб життя**

**Топчієва Г. О.**

старший викладач кафедри фізичного виховання  
Національний університет харчових технологій  
м. Київ, Україна

Збереження здоров'я учнів, здобувачів вищої освіти, вихованців та формування в них навичок здорового способу життя, забезпечення відповідного режиму рухової активності – основні завдання, які постають перед навчальними закладами всіх рівнів.

Турбота про власне здоров'я, підтримання працездатності, загартування, раціональне харчування, відсутність шкідливих звичок, вміння бути комунікабельним, корисним для близьких, товаришів, суспільства – все це у комплексі складає спосіб життя людини. Спосіб життя та охорона здоров'я – взаємопов'язані боки життєдіяльності людей [1, с. 36].

Фізична культура і спорту завжди була та залишається достатньо складною галуззю знань, тому що вона стосується не тільки медико-біологічних основ зміни структури і функцій організму людини, але й характеризує, визначає моральний, психоемоційний, соціально-економічний статус як спортсмена, так і суспільства у цілому, про що свідчить рівень їх здоров'я.

Визначають такі різновиди здоров'я: соматичне, тобто тілесне - це комплексний стан функціональних систем і органів людини у відповідності до базових потреб на різних етапах розвитку; фізичне здоров'я – це рівень морфологічних і функціональних резервів органів і систем організму, що забезпечують адаптаційні реакції до мінливих умов життя; психічне здоров'я –

це стан душевного комфорту психіки людини, що забезпечує його адекватну поведінкову реакцію у відповідності до можливостей задоволення біологічних і соціальних потреб; моральне здоров'я – це система цінностей, установок і мотивів поведінки індивіда, що співпадає з цінностями соціуму [2, с. 144].

Здоров'я здобувачів вищої освіти є найважливішою передумовою їх всебічного гармонійного розвитку, успішного навчання, активної життєдіяльності, майбутньої високопродуктивної праці, особистого добробуту та надійною гарантією майбутнього країни.

Складові здорового способу життя містять різноманітні елементи, що стосуються всіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливіші з них – харчування (питна вода, вітаміни, мікроелементи, протеїни, жири, вуглеводи), особиста гігієна, побут (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку), умови праці (безпека не тільки в фізичному, а й у психічному аспекті), рухова активність (фізична культура і спорт, різні системи оздоровлення). В останнє десятиріччя значно поширилась проблема досліджень щодо дотримання складових здорового способу життя. Багато робіт присвячено розробці оздоровчих програм для студентської молоді.

Так, у працях Г.П. Грибана викладено концептуальні аспекти рухової активності, фізичного стану, розвитку, підготовки, підготовленості та стану здоров'я студентів, висвітлено практичні аспекти формування та дотримання здорового способу життя [3].

Фізична культура – основа самодіяльного, ініціативного самовираження майбутнього спеціаліста, виявлення креативності за допомогою використання засобів фізичної культури, що спрямовані на процес його професійної праці. Вона відображає творчість особистості, спрямовану на відношення, які виникають у процесі фізкультурно-спортивної, громадської і професійної діяльності [1, с. 17].

Готовність студентів до самоорганізації здорового способу життя може бути сформована в процесі занять фізичним вихованням як цілісне стійке утворення, що мобілізує особистість до самостійної фізкультурної діяльності, а також включає високу мотивацію до оволодіння знаннями, практичними вміннями,

навичками та потребою у регулярному виконанні фізичних вправ, використанні засобів оздоровлення з метою розвитку фізичної підготовленості та зміцнення власного здоров'я впродовж усього життя [2, с. 145].

Особливе значення в умовах збереження і зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти мають фізичні вправи. Рухова активність покращує життєдіяльність організму загалом, стимулює інтелектуальну діяльність людини, підвищує продуктивність розумової праці, позитивно впливає на її психічну та емоційну діяльність. Реалізація цих положень полягає в систематичному використанні доступних кожному здобувачу освіти форм фізичної культури (ранкова гімнастика, прогулянки, заняття рухливими видами спорту).

Для поліпшення та підтримання здоров'я, людям необхідний певний рівень рухової активності.

Рекомендовано рухова активність для дорослі люди від 18 років і старше аеробна активність: 30 хвилин фізичної активності помірної інтенсивності (швидка ходьба) 5 разів на тиждень; або 20 хвилин фізичної активності високої інтенсивності (біг, аеробіка тощо) 3 рази на тиждень; або еквівалентне поєднання фізичної активності помірної/високої інтенсивності, наприклад, два рази на тиждень швидка ходьба 30 хвилин та два рази біг по 20 хвилин. Силова активність: 8-10 вправ для зміцнення основних м'язових груп (рук, плеч, спини, живота, грудей, ніг та стегон), 8-12 повторів у вправі, як мінімум, 2 рази на тиждень [4, с. 40].

Науковець Коваль О. Г. вважає, що систематична рухова діяльність сприяє поліпшенню кровообігу головного мозку, посиленню нервових систем, уповільненню процесу втрати клітин, профілактиці стресу й депресій. Усе це позитивно позначається на розумових здібностях людини. Рухова активність (особливо аеробної спрямованості, а також спортивні ігри, що вимагають інтелектуальної напруги) є могутнім чинником уповільнення процесу старіння головного мозку, збереження пам'яті, ефективності мислення [5].

Фізична культура і спорт необхідні для соціального становлення молоді людини в сучасному суспільстві. Фізичне навантаження в обсязі 8–10 годин на тиждень є нормою рухової активності студентів, що запобігає фізичній

деградації студентської молоді. На думку вчених, низький рівень фізичної активності і підготовленості не дозволяє молодій людині повністю реалізувати свої природні здібності. Гіподинамія, на яку страждає 90 % студентства, призводить до патологічних змін обміну речовин, зниження рівня активності ферментів, деструктивних змін у клітинах, що веде до дистрофії чи атрофії тканин і є наслідком зниження рівня функціонування систем організму [6].

Активна участь у спортивних заняттях і виконання фізичних вправ також сприяють покращенню соціальної взаємодії між людьми. Наприклад, під час воєнних конфліктів, групові тренування створюють сприятливі соціальні обставини, де представники різних професійних та соціальних груп можуть знайти спільні інтереси і спілкуватися. Види спорту, які передбачають участь великої кількості осіб, сприяють розвитку командного духу та підтримки [7].

Викладачі фізичного виховання повинні проводити просвітницьку роботу та пояснювати здобувачам вищої освіти, що оздоровчі ефекти занять фізичною культурою і спортом проявляються не в загальних рисах, а в різних специфічних змінах функцій організму, які зміцнюють здоров'я й підвищують життєздатність людини, заняття формують велику кількість різних станів організму, а зміни суб'єктивно-емоційних станів разом із життєздатністю формують здоров'я. Здоров'я являє собою життєздатність у її суб'єктивному сприйнятті.

Дотримання здорового способу життя важливе для кожної людини, в першу чергу – для здобувачів вищої освіти, оскільки в молоді роки відбувається сприйняття певних норм і зразків поведінки, накопичення відповідних знань та вмій, усвідомлення потреб та мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень. Тому, проблема формування здорового способу життя серед здобувачів вищої освіти залишається актуальною та повинна цікавити й турбувати не тільки батьків, викладачів, фахівців, але й самого здобувача освіти, а здоров'я повинно стати одним із найважливіших пріоритетів серед багатьох цінностей сучасної молоді.

Завдяки регулярним заняттям фізичною культурою і спортом, людина може покращити своє фізичне здоров'я, покращити загальний стан здоров'я, а також підвищити стійкість до стресів та психологічних навантажень.

## Література:

1. Шепеленко Т.В., Буц А.М., Бодренкова І.О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: Навч. посібник. – Харків: УкрДУЗТ, 2018. 125 с.
2. Бойко Г.Л., Карпюк І.Ю., Дакал Н.А. та ін. Інноваційні технології фізичного виховання студентів: Навч. посіб. – КПШ ім. Ігоря Сікорського. Київ. 2018. 543 с.
3. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир : Вид-во «Рута». 2009. 593 с.
4. Воловик Н. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.
5. Коваль О.Г. Формування рухової активності студентів під час навчання у вищому навчальному закладі. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2018. Випуск 11. 189-196 с.
6. Литвиненко О.М. Формування здорового способу життя в студентській молоді. Педагогіка. Наукові праці. – 2013. – Вип. 146, Т. 158. 42-46 с.
7. Лазоренко Б. Стратегії здорового способу життя комбатантів і волонтерів в умовах війни. Проблеми політичної психології. 2022. № 12(26). 162-172 с.