

УДК [796.011.1:796.035](043)

Ф 48

**PHYSICAL EDUCATION IS THE BASIS OF A HEALTHY LIFESTYLE OF  
A MODERN PERSON****ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА – ОСНОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ  
ЛЮДИНИ****Deineko A.Kh./ Дейнеко А.Х.***Candidate of Physical Education, Associate Professor/к.фіз.вих., доц.**ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7990-7999>***Bilenka I.G./ Біленька І.Г.***ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8336-3100>***Krasova I.V./Красова І.В.***ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-8111-3917>**Kharkiv State Academy of Physical Culture**Харківська державна академія фізичної культури****Добути і зберегти своє здоров'я може тільки сама людина.****(М. Амосов)*

**Анотація.** В роботі розглянуті літературні відомості щодо визначення поняття здорового способу життя як сукупності форм життєдіяльності людини, що забезпечує її здоров'я та успішний життєвий шлях. Обґрунтовано історичні аспекти формування здорового способу життя українського народу. Узагальнено теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя за допомогою фізичної культури. Теоретично досліджено, що фізична культура спрямована на гармонійний розвиток всіх природних сутнісних сил і морального духу людини в системі всебічного вдосконалення особистості.

**Ключові слова:** Україна, здоровий спосіб життя, здоров'я людини, фізична культура, формування.

**Abstract.** The work examines literary information of the healthy lifestyle concept definition as a set of forms of human activity that ensures his health and a successful life path. The historical aspects of Ukrainian people's healthy lifestyle formation are substantiated. The theoretical and methodological principles of the healthy lifestyle formation with the help of physical culture are summarized. It has been theoretically studied that physical culture is aimed at the harmonious development of all natural essential forces and the moral spirit of a person in the system of comprehensive improvement of the personality.

**Key words:** Ukraine, healthy lifestyle, human health, physical culture, formation.

**Вступ.**

Сучасний стан здоров'я української молоді та загальна демографічна ситуація в суспільстві свідчать, що існує реальна потреба здорового способу життя різних груп населення нашої країни [6]. Автори [1; 2; 4; 6] стверджують, що здоровий спосіб життя – це такий спосіб життєдіяльності, який спрямований

на збереження й покращення здоров'я людей. Слід відмітити, що ряд сучасних чинників – пандемія COVID-19 та війна в Україні внесли свої корективи в спосіб життя кожної людини: дистанційне навчання, віддалена робота з дому, закриття місць для заняття фізичними вправами тощо. Це все змінило умови життя людини, додало пригнічення її фізичного та психологічного стану та поліпшало якість здорового способу життя. Тому в умовах вимушеної самоізоляції формування здорового способу життя, виховання здорових, патріотично налаштованих громадян має стати державним пріоритетом, який об'єднає народ України в його намаганнях до національного відродження та повноцінного входження у світову спільноту.

### **Основний текст.**

На сьогодні загально визнаним є факт, що здоров'я та благополуччя населення є ключовими факторами економічного та соціального розвитку будь-якої країни. Перспективи розвитку і самого існування держави значною мірою залежать від того, як відбувається процес відтворення основи продуктивних сил – людських ресурсів. Сьогодні, коли Україна формується як розвинута, демократична, правова країна світу, послідовно наближає критерії та орієнтири національного розвитку до стандартів, прийнятих в країнах Європейського Союзу, не можна недооцінювати стан здоров'я її населення [6].

Узагальнюючи результати аналізу історико-педагогічної літератури Даниско О. [4] звертає увагу, що проблема формування фізично і духовно здорової особистості має глибоке історичне коріння. Народна мудрість, що сконцентрована в звичаях та обрядах, прислів'ях та приказках, привітаннях і побажаннях, казках, піснях, легендах, вважала здоров'я людини найбільшим скарбом і ставила його в один ряд із такими особистісними якостями, як духовність, розважливність, людяність, працелюбність, відвага, патріотизм. За даними науковця [5] у процесі історичного розвитку український народ створював систему збереження і зміцнення здоров'я, що передавалась із покоління в покоління і постійно вдосконалювалась як культурно-світоглядна цінність. Власна система формування здорового способу життя існувала і в запорізьких козаків. Як слушно зауважує В. Золочевський, «... козацька педагогіка як невід'ємна складова української народної педагогіки систематизувала в собі вироблені віками та адаптовані з часом традиції виховання тіла і духу молоді на глибинних цінностях православної віри». При цьому автор зазначає, що українське козацтво створило унікальну систему тіловиховання. Тобто лицарі українського степу в процесі підготовки молоді широко використовували природні чинники для загартування; психофізичні та

тренувальні вправи, випробування й змагання (їзда верхи, веслування та керування човном, володіння списом, шаблею, технікою самооборони), елементи яких згодом органічно вплелися в народні танці та рухливі ігри. Отже, фізична досконалість, гострота розуму, висока духовність, міцне здоров'я стали якісними ознаками національної української вдачі [4].

Сучасний стан здоров'я української молоді та загальна демографічна ситуація в суспільстві свідчать, що існує реальна потреба в розвитку культури здорового способу життя різних груп населення нашої країни, в першу чергу – підростаючого покоління [6]. За даними ВООЗ, якщо прийняти умовно рівень здоров'я людини за 100%, то 20% залежить від спадковості, 20% – від зовнішніх умов (екології), 10% – від діяльності системи охорони здоров'я, а 50% залежить від її способу життя. Що ж стосується способу життя, колектив авторів (Т. Андріученко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна, 2018) обмежується такою констатацією: «Спосіб життя – це уявлення про певний тип життєдіяльності людини, яке характеризується особливостями її трудової діяльності, побуту, форми задоволення матеріальних і духовних потреб, правилами індивідуальної та громадської поведінки». Вони пропонують спосіб життя людини визначати трьома категоріями: рівень життя, якість життя та стиль життя. Рівень життя, на їх думку – це економічна категорія, що відбиває рівень забезпечення матеріальних, духовних та культурних потреб людини. Якість життя – це ступінь комфорту при задоволенні людських потреб. Стиль життя – особливості поведінки людини, її певний стандарт, до якого пристосовуються психологія та психофізіологія особистості. Отже, оцінюючи роль кожної з категорій способу життя у формуванні індивідуального здоров'я, вони відмічають, що рівень та якість життя мають суспільний характер. Разом із тим, здоров'я людини передовсім залежить від стилю життя, який в основному має індивідуальний характер і визначається історичними, національними традиціями (менталітетом) та особистісними схильностями [6]. Слід зазначити, що для кращої оптимізації життєдіяльності людини використовується поняття здоровий спосіб життя. Аналізуючи дане поняття Горбатий А. Ю., Шиндрик А. А. [3] зазначають, що здоровий спосіб життя не можна придбати раз і назавжди на якомусь етапі виховання і розвитку особистості, як це відбувається із засвоєнням таблиці множення. Спосіб життя може бути здоровим лише тоді, коли він розвивається, доповнюється різними новими корисними для здоров'я елементами, звичками і тим самим вдосконалюється. Тому здоровому способу життя треба постійно вчитися, а значить йому треба постійно вчити. Важливою

складовою поняття здоровий спосіб життя науковці вважають фізичну культуру. На їх думку фізична культура – це частина загальної культури та способу життя людини, спрямована на гармонійний розвиток всіх природних сутнісних сил і морального духу людини в системі всебічного вдосконалення особистості. Вона становить важливу основу повноцінної життєдіяльності: активної праці, нормального сімейного життя, організованого відпочинку та повноти творчого самовираження [3].

Загальновідомо, що фізична культура – це особлива та самостійна сфера культури, яка виникла і розвивалася одночасно із загальнолюдською культурою та є її органічною частиною. Вона задовольняє соціальні потреби у спілкуванні, грі та розвагах, у деяких формах самовираження особистості через соціально-активну корисну діяльність. Основними напрямками впровадження фізичної культури є фізкультурно-оздоровча діяльність, фізичне виховання та розвиток масового фізкультурно-спортивного руху. Специфічною основою змісту фізичної культури є раціональна рухова активність людини [2]. До звичайної рухової активності, згідно з визначенням Всесвітньої організації з охорони здоров'я, вони відносять усі види рухів, що пов'язані з природними потребами людини (сон, гігієна, їжа; зусилля спрямовані на її приготування тощо), а також навчальну і виробничу діяльність. А спеціально організована м'язова діяльність (фізкультурна активність), на їх думку, передбачає різноманітні форми занять фізичними вправами, активний рух до школи, зі школи (на роботу) [1]. Проведений аналіз спеціальної літератури [1; 2; 3] свідчить про те, що фізична культура не тільки активно впливає на зміцнення здоров'я, розвиток рухових здібностей та виховання особистості, але й вирішує свої специфічні завдання. Очевидно, що залучення людини до активних і регулярних занять фізичними вправами під час різних форм організації занять (уроки фізичної культури, спортивно-оздоровчі хвилини, ранкова гігієнічна гімнастика, гімнастика до занять, гімнастика в процесі самостійних занять, рухова активність на перервах між уроками, ігри для розвитку спритності у групах подовженого дня, ходьба, плавання, їзда на велосипеді, ходьба на лижах, самостійно організовані тренувальні заняття, заняття в оздоровчих, навчально-тренувальних і спортивних секціях, заняття хореографією, різними танцями у танцювальних групах, будь-яка зміна малорухової діяльності на рухову активну діяльність тощо) є однією з важливих педагогічних завдань фізичного виховання [1].

### **Висновки.**

Як підсумок зазначимо, що в умовах збільшення ризиків техногенного, екологічного, психологічного, політичного і військового характеру завдання

збереження і зміцнення здоров'я людини потребують першочергового розв'язання за допомогою формування здорового способу життя. Проте, повноцінне здорове життя сучасної людини неможливе без фізичної культури. Тому кожній людині варто долучитись до цієї культури, розвиваючи свої фізичні здібності, тим самим, підтримуючи здоров'я – запоруку довгого і щасливого життя!

### Література:

1. Дейнеко А., Біленька І. Рухова активність як компонент здорового способу життя людини. Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення: матеріали II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф (25-26 серпня 2022 року в режимі онлайн). 2022. С.103-108.
2. Герасимова Т.В. Формування навичок здорового способу життя засобами оздоровчої фізичної культури. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 10. С. 25-27.
3. Горбатий А. Ю., Шиндрик А. А. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості. URL : <http://conf.vntu.edu.ua/humed/2008/txt/Gorbati.php> (дата звернення 16.10.22).
4. Даниско О. Ідеї та досвід формування здорового способу життя у вітчизняній педагогічній думці. *Педагогічні науки*. 2014. № 61-62. С.233-240.
5. Золочевський В. В. Українська козацька педагогіка про фізичне виховання й загартування особистості. *Засоби навчальної та науково-дослідної роботи*. 2008. Вип.28. С. 44-49.
6. Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації /Т. Андріюченко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна. К.: ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2018. 100 с.

*Стаття підготовлена в рамках ініціативної теми наукового дослідження кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії ХДАФК: «Теоретико-методологічні основи розвитку системоутворюючих компонентів фізичної культури (спорт, фітнес і рекреація) на 2020-2025 рр., номер державної реєстрації 0120U101215»*

Стаття отримана: 23.10.2022 р.