

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ****THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FUNDAMENTALS OF FORMATION
OF A HEALTHY LIFESTYLE WITH THE HELP OF PHYSICAL CULTURE**

Ногас А. О., Гуцман С. В., Подоляка П. С., Гамма Т. В., Ніколенко О. І.
*Інститут охорони здоров'я Національного університету водного господарства
та природокористування, м. Рівне, Україна*

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.25>

Анотації

У статті узагальнені літературні відомості щодо визначення поняття здорового способу життя, розглянуто його складові частини, узагальнено теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя за допомогою фізичної культури. Мета дослідження – обґрунтувати позитивний вплив, роль і значення фізичної культури у формуванні здорового способу життя. У теоретичному дослідженні застосовувалися такі загальнонаукові методи дослідження: аналіз і синтез джерел науково-методичної літератури; вивчення і узагальнення досвіду ефективних методів формування здорового способу життя за допомогою фізичної культури. Доведено взаємозв'язок фізичної культури як одного з найбільш вагомих засобів, що сприяє формуванню здорового способу життя. Встановлено, що специфічною основою змісту фізичної культури є раціональна рухова активність людини, яка є одним із найважливіших показників здорового способу життя.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, здоров'я, фізична культура, рухова активність.

В статье обобщены литературные сведения по определению понятия здорового образа жизни, рассмотрены его составляющие, обобщены теоретико-методологические основы формирования здорового образа жизни с помощью физической культуры. Цель исследования – обосновать положительное влияние, роль и значение физической культуры в формировании здорового образа жизни. В теоретическом исследовании применялись следующие общенаучные способы исследования: анализ и синтез источников научно-методической литературы; изучение и обобщение опыта эффективных методов формирования здорового образа жизни посредством физической культуры. Доказана важная роль физической культуры как одного из наиболее значимых средств, которое способствует формированию здорового образа жизни. Установлено, что специфической основой содержания физической культуры является рациональная двигательная активность человека, являющаяся одним из важнейших показателей здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, физическая культура, двигательная активность.

The article summarizes the literary information on the definition of the concept of a healthy lifestyle, considers its components, summarizes the theoretical and methodological foundations of the formation of a healthy lifestyle with the help of physical culture. The aim of the study was to substantiate the positive influence, role and importance of physical culture in the formation of a healthy lifestyle. In the theoretical study, the following general scientific research methods were used: analysis and synthesis of sources of scientific and methodological literature; study and generalization of the experience of effective methods of forming a healthy lifestyle through physical culture. The interrelation of physical culture as one of the most significant means, which contributes to the formation of a healthy lifestyle, has been proved. It was found that the specific basis of the content of physical culture is the rational physical activity of a person, which is one of the most important indicators of a healthy lifestyle. Physical culture and sports are of great importance in the formation of a healthy lifestyle, spiritual and physical development of a person. The results of the studies carried out by different authors have proved that physical exercise strengthens health, increases neuropsychic activity to emotional stress, and supports physical and mental performance. Accordingly, in the formation of the need for a healthy lifestyle, it is effective to use the means of physical culture and sports; the formation of the need for a healthy lifestyle by means of physical culture takes place subject to the active participation of the individual in physical activity, which causes positive emotional experiences.

Key words: healthy lifestyle, health, physical culture, physical activity.

Вступ. Здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, яка визначає її здібність до праці і забезпечує гармонійний розвиток людини. Активне довге життя – це важлива складова частина людського фактору. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), «здоров'я – це стан фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів». Здоровий спосіб життя – це спосіб життя, заснований на принципах моральності, раціонально організований, активний, трудовий, що загартовує і захищає від неблагополучних дій оточуючого середовища, що дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне та фізичне здоров'я [6; 7].

Фізична культура – 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 [12].

Фізична культура і спорт сприяють розвитку інтелектуальних процесів – уваги, точності сприйняття, запам'ятовування, відтворення, уяви, мислення, покращують розумову працездатність. Також є найважливішим засобом формування людини як особистості. Заняття фізичними вправами дозволяють багатогранно впливати на свідомість, волю, на моральну зовнішність та риси характеру особистості. Вони викликають не лише суттєві біологічні зміни в організмі, а значною мірою визначають вироблення моральних переконань, звичок, смаків й інших сторін особистості, що характеризують духовний світ людини [9].

Багаторічний практичний досвід показав, що фізична культура сприяє розумовому розвитку, виховує цінні моральні якості: впевненість, рішучість, волю, сміливість і мужність, здатність долати перешкоди, почуття колективізму, дружби [2].

Досягнення високого рівня реалізації потенціалу особистого і суспільного здоров'я

повинно бути підтримано системою науково обґрунтованих заходів, які є природною частиною державної і громадської політики країни. Такою системою є формування здорового способу життя, зокрема за допомогою фізичної культури і спорту [3].

Світовою спільнотою формування здорового способу життя визначається як процес застосування зусиль для сприяння поліпшенню здоров'я і благополуччя взагалі, зокрема ефективній політиці, розробці доцільних програм, наданню відповідних послуг, які можуть підтримати та поліпшити наявні рівні здоров'я, дати людям змогу посилити контроль над власним здоров'ям і покращити його [13].

Тому актуальність цієї теми трактується сьогоденною ситуацією суспільства в нашій країні.

Мета дослідження – теоретичний огляд питання, що пов'язаний із позитивним впливом, роллю і значенням фізичної культури у формуванні здорового способу життя.

Результати дослідження. Сприяння здоров'ю та здоровому способу життя визначене законодавством України як один з основних напрямів державної політики охорони здоров'я, що передбачає необхідність багатосекторальної діяльності, залучення до неї держави, громади, некомерційних і комерційних неурядових організацій та індивідуумів.

Як свідчить аналіз, пріоритети цієї діяльності в Україні в цілому збігаються з пріоритетами у цій сфері, визначеними основами політики досягнення здоров'я для всіх у ХХІ столітті в Європейському регіоні. Для привернення уваги широких кіл громадськості до проблеми здорового способу життя багатьма організаціями реалізуються програми, учасники яких мають змогу ознайомитись із теоретико-методологічними засадами формування здорового способу життя, законодавчими та нормативними актами України щодо формування здорового способу життя в молодіжному середовищі, оцінкою стану здоров'я та чинників здорового способу життя української молоді за результатами соціологічного опитування, позитив-

ним зарубіжним та вітчизняним досвідом реалізації соціальних програм та проектів із формування здорового способу життя молоді [3, с. 13].

Аналіз наукових праць засвідчує, що проблема формування здорового способу життя є багатогранною і пов'язана з комплексом питань – це дії, звички, певні обмеження, пов'язані з оптимальною якістю життя, яка охоплює соціальні, розумові, духовні, фізичні компоненти, та, відповідно, зі зниженням ризику розвитку захворювань. Здоровий спосіб життя поєднує усе, що сприяє виконанню людиною професійних, суспільних і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і виражає орієнтованість особистості в напрямку формування, збереження і зміцнення як індивідуального, так і суспільного здоров'я [5].

Більш 1000 років тому Авіценна визначив п'ять ступенів здоров'я та захворювання: 1) тіло здорове до кінця; 2) тіло здорове, але не до кінця; 3) тіло не здорове, але й не хворе; 4) тіло у гарному стані, яке швидко сприймає здоров'я; 5) тіло хворе до кінця. Поряд зі «статичним здоров'ям» все більше значення набуває «динамічне здоров'я». «Здоровий» – це здатний виконувати визначені фізичні навантаження [8].

Заняття фізичною культурою та спортом мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку людини. Заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну активність до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність.

За працями різних науковців, що пов'язані з вивченням проблем здоров'я й здорового способу життя, обговорюються загальні питання здоров'я; здійснюється аналіз поширення алкоголізму й наркоманії в молодіжному середовищі; досліджується вплив різних факторів, зокрема і фізичної культури, на формування здорового способу життя; ведеться пошук умов і засобів щодо формування здорового способу життя особистості [6, с. 12].

Авторським колективом науковців розроблено навчально-методичні рекомендації, що містять теоретико-методичні підходи до формування здорового способу життя молоді. У них окреслено проблему збереження здоров'я молодого покоління України, проаналізовано сучасний стан здоров'я молоді, поведінкові ризики щодо здоров'я, спосіб життя молоді, законодавчі умови сприяння збереженню здоров'я української молоді, міжнародні нормативно-правові документи, форми та методи роботи щодо формування здорового способу життя молоді [10].

Науковцями К. Горбаченко, А. Мочарським узагальнено рівень дотримання студентською молоддю норм здорового способу життя, що дає підстави стверджувати, що заняття фізичною культурою та спортом мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку студентської молоді. Обов'язковою умовою здорового способу життя студента є відмова від вживання алкоголю, паління, наркотиків [4].

На думку автора А. Царика, фізична культура об'єднує багато компонентів: культуру рухової активності, загартування, дихання, харчування, масаж, медитацію, використання факторів природи. Про фізичну культуру слід говорити в першу чергу, тому що вона – основа і рушійна сила формування здорового способу життя [12].

Фізична культура і спорт є не тільки ефективним засобом фізичного розвитку людини, зміцнення і збереження здоров'я, сферою спілкування та виявлення соціальної активності людей, розумною формою організації і проведення дозвілля, але й, безперечно, впливає на інші аспекти людського життя: трудову діяльність, структуру морально-інтелектуальних характеристик, етичних ідеалів, авторитет у суспільстві, ціннісні орієнтири [1; 6].

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 [2].

За результатами досліджень різних науковців, фізична культура, яка вирішує свої специфічні завдання, активно впливає на всі боки виховання особистості і перш за все на моральне виховання, зміцнення здоров'я, розвиток своїх здібностей, потребу в заняттях фізичними вправами. Заняття фізичними вправами потребують вивчення їх впливу на організм людини, вміння грамотно використовувати засоби і методи відповідно до можливостей і умов. Усе це сприяє розумовому розвитку, інтелектуальному удосконаленню [4; 7].

На думку низки авторів, як інтегрований результат виховання і професійної підготовки фізична культура виявляється у відношенні людини до свого здоров'я, фізичних можливостей і здібностей, у способі життя та професійній діяльності і розкривається в єдності знань, переконань, ціннісних орієнтувань у практичному втіленні [11].

Авторами Т. Денисовець та О. Квак (2020) розглядаються проблеми виховання здорового способу життя в умовах закладу вищої освіти. Здійснено аналіз формування навичок здорового способу життя студентів у закладах вищої освіти. Проаналізовано процес фізичного виховання в університеті, який спрямований на формування основ здорового способу життя студентів, фізичної культури як невід'ємної частини загальної культури майбутнього спеціаліста. Обґрунтовано, що рухова активність покращує життя організму загалом, стимулює інтелектуальну діяльність людини, підвищує продуктивність розумової праці, позитивно впливає на її психічну та емоційну діяльність. Охарактеризовано основні складники здорового способу життя [5].

У статті В. Вишневської проаналізовано вплив на здоров'я студентів основних форм фізичної культури в повсякденному житті [1].

На думку Т. Герасимової, незадовільний стан здоров'я сучасної молоді і зневажливе

ставлення до основних норм здорового способу життя породжує загальнонаціональну проблему. Вона визначається в різкому зменшенні чисельності населення країни, зниження загального рівня фізичного і психологічного здоров'я нації. 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].

Таким чином, ураховуючи вищенаведене, рухова активність є одним із найважливіших показників здорового способу життя (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень).

Висновки

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що у формуванні потреби у здоровому способі життя ефективним є використання засобів фізичної культури і спорту; формування потреби у здоровому способі життя засобами фізичної культури проходить за умови активної участі особистості у фізкультурній діяльності, що викликає позитивні емоційні переживання.

Теоретично досліджено, що фізична культура, яка вирішує свої специфічні завдання, активно впливає на всі сторони виховання особистості і перш за все на моральне виховання, зміцнення здоров'я, розвиток своїх здібностей, потребу в заняттях фізичними вправами. Заняття фізичними вправами потребують вивчення їх впливу на організм людини, вміння грамотно використовувати засоби і методи відповідно до можливостей і умов. Усе це сприяє розумовому розвитку, інтелектуальному удосконаленню та збереженню і зміцненню як індивідуального, так і суспільного здоров'я.

Література

1. Вишневська В., Яланська С. Фізична культура у формуванні здорового способу життя. *Проблеми формування здорового спо-*

References

1. Vyshnevskya V., Yalanska S. (2007). *Fizychna kultura u formuvanni zdorovoho sposobu zhyttia. Problemy formuvannia*

соби життя молоді : матеріали Всеукр. наук.-прак. конф. студ., магістр. та асп. Львів, 2007. С. 38–42.

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. Голуб Л. Контент-аналіз нормативно-правових документів України та окремих законів у сфері охорони здоров'я і фізичної культури. *Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції : матеріали III Між. наук.-прак. конф.* 2009. С. 31–34.

4. Горбаченко К., Мочарський А. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості. *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту*. Львів, 2007. Вип. 11, т. 1. С. 58–62.

5. Денисовець Т., Квак О. Значення фізичної культури у формуванні здорового способу життя студентів у закладах вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. 2(122). С. 51–55.

6. Коваль В.Ю. Шляхи формування здорового способу життя у молодого покоління. Херсон, 2010.

7. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи / за заг. ред. М. Лук'яненка, Ю. Шкретія, Е. Боляха та ін. Дрогобич : КОЛО, 2005. 124.

8. Свістельник І. Здоровий спосіб життя: анот. бібліогр. покажч. друкованих видань трьома мовами. Київ : Кондор, 2011. 270 с.

9. Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і професійної діяльності [Текст] : конспект лекції / Т.В. Шепеленко, О.Р. Лучко, С.С. Довженко. Харків : УкрДАЗТ, 2013. 28.

10. Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації / авт. колект.: Т. Андріюченко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова,

zdorovoho sposobu zhyttia molodi: materialy Vseukr. nauk.-prak. konf. stud., mahistr. ta asp. 38-42. [in Ukrainian].

2. Herasymova T.V. (2009). Formuvannia navychok zdorovoho sposobu zhyttia zasobamy ozdorovchoi fizychnoi kultury. *Pedahohika, psykhohohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*. 25-27. [in Ukrainian].

3. Holub L. (2009). Kontent-analiz normatyvno-pravovykh dokumentiv Ukrainy ta okremykh zakoniv u sferi okhorony zdorovia i fizychnoi kultury. *Aktualni problemy rozvytku sportu dlia vsikh: dosvid, dosiahnennia, tendentsii: Materialy III Mizh. nauk.-prak. konf.* 31-34. [in Ukrainian].

4. Horbachenko K., Mocharskyi A. (2007). Fizychna kultura yak faktor formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia osobystosti. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy : zb. nauk. pr. z haluzi fizychnoi kultury ta sportu*. 58-62. [in Ukrainian.]

5. Denysovets T., Kvak O. (2020). Znachennia fizychnoi kultury u formuvanni zdorovoho sposobu zhyttia studentiv u zakladakh vyshchoi osvity. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*. 51-55. [in Ukrainian].

6. Koval V. Yu. (2010). Shliakhy formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia u molodoho pokolinnia. Kherson, 2010. [in Ukrainian].

7. Realizatsiia zdorovoho sposobu zhyttia – suchasni pidkhody. Za zah. red. M. Lukianchenka, Yu. Shkrebtiia, E. Boliakha, A. Matvieieva (2005). *Drohobych : KOLO*. 124. [in Ukrainian].

8. Svistelnyk I. (2011). Zdorovyi sposib zhyttia: anot. bibliohr. pokazhch. drukovanykh vydan troma movamy. Kondor. 270. [in Ukrainian].

9. Fizychna kultura i sport u systemi zahalnoliudskykh tsinnosti, zabezpechennia zdorovia i profesiinoi diialnosti [Tekst] : konspekt lektsii. T. V. Shepelenko, O. R. Luchko, S. S. Dovzhenko, M. I. Dorosh (2013). *Kharkiv : UkrDAZT*. 28. [in Ukrainian].

10. Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia. Navchalno-metodychni rekomendatsii.

І. Пеша, Н. Тілікіна (кер. авт. колект. О. Вакуленко). Київ : ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2018. 100.

11. Шепеленко Т.В., Буц А.М., Бодренкова І.О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя : навч. посібник. Харків : УкрДУЗТ, 2018. 125.

12. Горбатий А.Ю., Шиндрик А.А. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості. 2008. URL: <http://conf.vntu.edu.ua/humed/2008/txt/Gorbati.php>.

13. Законодавче та нормативне забезпечення діяльності з формування здорового способу життя / О. Вакуленко, Л. Жаліло, Н. Комарова та ін. URL: <http://www.health.gov.ua/Publ/conf.nsf/50e0ce97d91c75b3c2256d8f0025c386/39db46894f4d5a16c2256ddc003c6a90?OpenDocument>.

Avt. kolekt. T. Andriuchenko, O. Vakulenko, V. Volkov, N. Dziuba, V. Koliada, N. Komarova, I. Piesha, N. Tilikina (ker. avt. kolekt. O. Vakulenko) (2018). DU «Derzhavnyi instytut simeinoi ta molodizhnoi polityky». 100. [in Ukrainian].

11. Shepelenko T. V., Buts A. M., Bodrenkova I. O. (2018). Fizychnе vykhovannia u formuvanni zdorovoho sposobu zhyttia: navch. posibnyk. UkrDUZT. 125. [in Ukrainian]

12. Fizychna kultura yak faktor formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia osobystosti. Horbatiy A.Iu., Shyndryk A.A. (2008). Rezhym elektronnoho dostupu: <http://conf.vntu.edu.ua/humed/2008/txt/Gorbati.php>. [in Ukrainian].

13. Zakonodavche ta normatyvne zabezpechennia diialnosti z formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia. O. Vakulenko, L. Zhalilo, N. Komarova, R. Levin, I. Solonenko, O. Yaremenko (2001). Rezhym elektronnoho dostupu: <http://www.health.gov.ua/Publ/conf.nsf/50e0ce97d91c75b3c2256d8f0025c386/39db46894f4d5a16c2256ddc003c6a90?OpenDocument>. [in Ukrainian].