

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

# ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Збірник матеріалів  
IV Міжрегіонального науково-методичного семінару

13–14 червня 2024 року



Полтава, 2024

4. Кузнєцова О. Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів: теорія, методика, практика: монографія. Рівне, 2018. 416 с.

Іщук А., студент групи 302-ФС  
*Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*  
Науковий керівник: Гета А. В., к.фіз.вих., доцент  
*Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ БАСКЕТБОЛУ**

Здоровий спосіб життя є ключовим чинником для гармонійного розвитку молоді. Він включає регулярну фізичну активність, правильне харчування, відпочинок та інші здорові звички, що сприяють загальному добробуту. Фізична культура відіграє вирішальну роль у формуванні цих звичок, забезпечуючи необхідні навички та мотивацію для підтримки здорового способу життя. Баскетбол, як один з найпопулярніших і доступних видів спорту, є ідеальним засобом для залучення молоді до фізичної активності.

Баскетбол сприяє значному покращенню фізичної форми, розвиваючи силу, витривалість, координацію та гнучкість. Регулярні тренування зміцнюють кардіореспіраторну систему, покращуючи здоров'я серцево-судинної системи та сприяючи профілактиці захворювань. Заняття баскетболом також сприяють зміцненню опорно-рухового апарату, зменшуючи ризик травм та підвищуючи загальну фізичну витривалість.

Окрім фізичних переваг, баскетбол має значний вплив на психічний та соціальний розвиток. Гра у команді сприяє розвитку командного духу та навичок співпраці, що є важливими у житті кожної людини. Також, фізична активність допомагає знижувати рівень стресу, покращуючи емоційний стан та загальний настрій. Важливим аспектом є формування лідерських якостей і самодисципліни, що сприяє розвитку особистості.

Важливою складовою є інтеграція баскетболу в освітній процес. Це включає організацію уроків фізичної культури з акцентом на баскетбол, проведення шкільних та університетських змагань, створення баскетбольних клубів та секцій. Такий підхід дозволяє систематично залучати молодь до занять спортом, створюючи умови для розвитку фізичних та соціальних навичок.

Підготовка кваліфікованих фахівців для проведення занять з баскетболу є ключовим фактором успішного впровадження цієї ініціативи. Вчителі і тренери повинні мотивувати учнів і студентів до занять спортом, виховуючи здорове суперництво і спортивну етику. Їхня роль полягає не лише у навчанні технічних навичок, а й у вихованні відповідального ставлення до свого здоров'я.

Розвиток фізичної культури серед молоді потребує підтримки з боку держави та громади. Державні програми і політики мають бути спрямовані на

створення умов для занять спортом, включаючи розвиток спортивної інфраструктури, такої як спортивні майданчики та зали. Спонсорська підтримка і партнерські програми з місцевими бізнесами можуть значно сприяти реалізації цих проектів.

Для досягнення найкращих результатів необхідно забезпечити регулярні тренування та збалансоване харчування. Залучення до баскетболу всіх бажаючих, незалежно від рівня фізичної підготовки, є важливим кроком у формуванні здорового суспільства. Проведення інформаційних кампаній про користь баскетболу для здоров'я допоможе підвищити обізнаність та заохотити молодь до занять спортом.

Баскетбол є ефективним засобом формування здорового способу життя. Необхідний комплексний підхід, що включає фізичну, психологічну і соціальну підтримку, для досягнення максимального ефекту. Важливо залучати молодь до активного способу життя через спорт, адже це сприяє їхньому всебічному розвитку та покращенню якості життя.

### *Література*

1. Бойко В. М. (2015). «Здоровий спосіб життя: теорія і практика». Харків: Ранок.
2. Гончаренко С. І. (2017). «Методика викладання баскетболу у навчальних закладах». Львів: Світ.
3. Карась Н. П. (2016). «Психологічні аспекти спорту». Дніпро: Наука і освіта.
4. Ковальчук В. П. (2013). «Формування здорового способу життя у молоді засобами фізичної культури». Полтава: Полтавський університет.
5. Романенко Л. М. (2019). «Вплив фізичних вправ на здоров'я студентів». Київ: Наукова думка.

Караван Є. В., асистент кафедри  
*Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ ПСИХІЧНИМ І ФІЗИЧНИМ ЗДОРОВ'ЯМ**

Зв'язок між психічним і фізичним здоров'ям є однією з найактуальніших тем сучасної психології та медицини. Все більше досліджень свідчать про те, що вони взаємопов'язані і впливають одна на одну: психічні розлади можуть призводити до фізичних проблем, а фізичні захворювання – до психічних розладів.

Перш за все, потрібно зазначити, що «здоров'я – це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів» [1]. З цього випливає, що фізичне, психічне та соціальне благополуччя взаємопов'язані і неможливо бути по-справжньому здоровим, якщо виникають труднощі в одній з цих сфер.

Психічні стани, такі як стрес, емоції, настрої і ставлення, мають безпосередній вплив на функціонування фізичного організму. Наприклад, стрес