

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ НАУК УКРАЇНИ  
МАЛА АКАДЕМІЯ НАУК УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
“ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА  
ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА”



МІНІСТЕРСТВО  
ОСВІТИ І НАУКИ  
УКРАЇНИ



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

**М.А.Н.**

• Мала академія наук  
• України під егідою  
• ЮНЕСКО

# ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ XVII МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ “АКАДЕМІЧНА Й УНІВЕРСИТЕТСЬКА НАУКА: РЕЗУЛЬТАТИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ”



**12-13 ГРУДНЯ 2024 РОКУ**

**УДК 796.011.1:613**

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

**Горголь П.С.**

*Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
[petrogorgol@gmail.com](mailto:petrogorgol@gmail.com)*

Фізична культура відіграє важливу роль у формуванні здорового способу життя людини, забезпечуючи гармонійний розвиток особистості, покращення фізичного стану та психологічного благополуччя. У сучасному світі, де домінують сидячий спосіб життя, стреси та обмежений рівень рухової активності, питання популяризації фізичної культури серед молодого покоління є особливо актуальним. Регулярна фізична активність сприяє профілактиці захворювань, таких як серцево-судинні недуги, ожиріння та діабет. Завдяки тренуванням зміцнюється робота серцево-судинної системи, покращується стан опорно-рухового апарату та підвищується загальна витривалість організму. На думку фахівців, фізична культура формує звички, які є основою здорового способу життя, включно з відмовою від шкідливих звичок і дотриманням режиму дня [1].

Крім того, фізична активність позитивно впливає на психологічне здоров'я людини. Регулярні заняття спортом сприяють виробленню ендорфінів, які суттєво покращують настрій та знижують рівень стресу. У контексті сучасних соціальних викликів, таких як навчальне або виробниче навантаження чи міжособистісні проблеми, це має особливе значення для молодих людей, а спортивні досягнення допомагають сформувати впевненість у собі, підвищити самооцінку та розвинути стійкість до життєвих труднощів. Фізична культура – це ефективний засіб збереження здоров'я, що допомагає не лише покращити фізичну форму, а й зробити життя більш гармонійним. Вона формує здорові звички, які стають основою довгого і щасливого життя. Залучення молодого покоління до активного способу життя повинно стати пріоритетом у діяльності як освітніх закладів, так і місцевих громад, аби зробити фізичну культуру невід'ємною частиною життя кожного молодого громадянина.

Соціальна роль фізичної культури також є вагомою. Наприклад, командні види спорту розвивають комунікативні навички, вміння працювати у колективі та поважати думку інших. Це сприяє успішній соціалізації молоді та формуванню командного духу. До того ж заняття фізичною культурою відволікають від негативних впливів, таких як асоціальна поведінка чи надмірне захоплення гаджетами. Фізична культура є потужним інструментом комплексного генератора таких властивостей, якостей і орієнтацій особистості, які дозволяють їй розкрити в гармонії з культурою суспільства, набуваючи духовне багатство в єдності прояви творчих дій, почуттів і спілкування і набуття знань, що мають ключ до розв'язання конфліктів між природою і виробництвом, працею і відпочинком [2].

Сучасна фізична культура характеризується великою різноманітністю форм і методів, що відповідають потребам сучасного суспільства. У сучасній освіті фізична культура стала багатогранною дисципліною, яка поєднує традиційні методики з інноваційними підходами. Одним із ключових напрямків стало впровадження індивідуалізованих програм фізичного виховання, які враховують фізичні можливості кожного учасника, дозволяє ефективно розвивати навички, необхідні для здорового способу життя. Технології стали невід'ємною частиною фізичної культури. Використання фітнес-трекерів, мобільних додатків та цифрових платформ дає можливість контролювати фізичну активність людини і підвищувати ефективність тренувань. Це робить процес навчання більш інтерактивним і мотивуючим [3].

Значну роль у формуванні сучасної фізичної культури відіграють здоров'язберезувальні технології. Вони спрямовані на профілактику захворювань та покращення якості життя через фізичну активність. Особливий акцент робиться на профілактиці серцево-судинних захворювань та ожиріння, які є актуальними проблемами сучасного суспільства і формування звичок активного способу життя. Це передбачає виховання відповідального ставлення до власного здоров'я, що є основою для гармонійного розвитку особистості. Суттєвим проривом є інтеграція інновацій у процес фізичного виховання. Останнім часом стає все більш

популярним функціональний тренінг, спрямований на розвиток рухових навичок, необхідних у повсякденному житті. Важливою тенденцією є орієнтація на здоровий спосіб життя через популяризацію спорту серед дітей, молоді, дорослих. У рамках цього процесу проводяться різноманітні спортивні заходи, чемпіонати, он лайн-курси, які мотивують до фізичної активності і формують не лише фізичні навички, але й командний дух, соціальну відповідальність і лідерські якості [4].

Інновації у використанні відновлення: використання кріотерапії, електростимуляції м'язів, пристроїв для контролю сну. Технології, які допомагають уникнути травм (аналіз біомеханіки рухів, розподілу навантажень). Ці технології не тільки змінюють підхід до тренувань, але й створюють нові можливості для досягнення високих спортивних результатів. Інтеграція цих інновацій сприяє підвищенню продуктивності спортсменів, зниженню ризику травм та покращенню загальної підготовки. Інноваційні технології впливають на спорт, забезпечуючи нові досягнення та розширюючи можливості спортсменів [5].

#### **Література:**

1. *Башкірова Є. В. Основи здорового способу життя: Навчальний посібник. – 142ст. Київ: Либідь, 2020.*
2. *О. А. Баштовенко. Спорт і соціалізація молоді: монографія. – 222ст. Одеса: ОНУ, 2019.*
3. *Платонов В.М., «Олімпійський спорт: навчальний посібник», Київ, (1994).*
4. *Губарев І.В., Дніпровський державний технічний університет, конспект лекцій із дисципліни «Історія фізичної культури» (2022).*
5. *Офіційний сайт проекту SportsTech (sportstechx.com). – Аналітика інновацій у спортивних технологіях.*