

та матеріальних умов для занять фізкультурою та спортом, здорового способу життя, проведення пропагандистських заходів проти куріння, пияцтва, вживання наркотичних препаратів, використання матеріальних стимулів для ліквідування шкідливих звичок. Основним змістом діяльності з формування здорового способу життя є розробка і реалізація соціальних проектів, які спираються на певні передумови, принципи, завдання, стратегії, механізми; метою формування здорового способу життя є сприяння досягненню, в широкому розумінні, благополуччя і здоров'я на усіх рівнях і для всіх; а основними механізмами його формування - створення умов для окремих осіб, груп людей, громад позитивно впливати на проблеми здоров'я; результатом сформованості здорового способу життя є культура здоров'я як інтегрована якість особистості та показник її вихованості [4].

#### **Список використаних джерел**

1. Бондар Т. В. Формування здорового способу життя молоді / Т. В. Бондар, О. Г. Карпенко. - К. : Український інститут соціальних досліджень, 2005. - С. 5.
2. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми «Здорова нація» : Проект /[http://www.mongov.ua/gg/obg/2008/22\\_02\\_08.doc](http://www.mongov.ua/gg/obg/2008/22_02_08.doc)
3. Поліщук В. П. ВІЛ/СНІД та формування здорового способу життя/ В. П. Поліщук, О. В. Молчанець, Г. В. Коротєєва // Навчальний посібник. – 2008.
4. Яременко О. О. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства : Ч. 1 / О. О. Яременко. - К. : Державний інститут проблем сім'ї та молоді, 2009. - С. 61-63.

**Сьомик С.В, Ящук О.В, Бабій К.В.,** курсанти  
навчально-наукового інституту фізичної культури  
та спортивно-оздоровчих технологій,  
Національний університет оборони України імені  
Івана Черняхівського

### **ВЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ**

Основною умовою успішного існування в сучасному світі є здоров'я, бо повна або часткова його відсутність є перешкодою до здійснення життєвих планів людини. **Спосіб життя** – це сукупність стійких форм життєдіяльності людини, які визначають її життєвий шлях. Це – сукупність її звичок. Тому людина ще з дитинства, з молодих років постійно й наполегливо повинна дбати про своє здоров'я, в основу своєї життєдіяльності закладати такі стійкі корисні звички, навички, поведінку, спосіб мислення, сприйняття оточуючих і себе, які й будуть визначати основний її напрямок і шлях до здоров'я.

Фізичне здоров'я – це рівень росту та розвитку органів і систем організму, основу якого складають морфологічні та функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції. Малорухливий спосіб життя приводить до атрофії м'язів, зниження їх тонуусу і сили, заміщення м'язової тканини жировою, погіршення рухливості суглобів. Одним з найважливіших засобів боротьби з гіподинамією з метою підтримки здоров'я і високої працездатності на довгі

роки є раціональне використання фізичної культури і спорту. Атлетичні вправи можна рекомендувати як засіб загального фізичного розвитку для молодих здорових чоловіків та жінок у поєднанні з вправами, сприяючими підвищенню аеробних можливостей і загальної витривалості [1].

Основною активною частиною опорно-рухового апарату є скелетна мускулатура з допомогою яких людина виконує рух чи вправи у певному темпі, підтримує положення організму в просторі. При виконанні роботи м'язами відбувається підвищення обміну речовин і утворення теплової енергії. Виконуючи свої функції, м'язи одночасно впливають й удосконалюють функції інших органів і систем, зокрема серцево-судинну та дихальну. Скелетні м'язи людини, виконуючи свою роботу, одночасно впливають на функції всіх внутрішніх органів, змінюючи їх під потреби конкретного організму [2].

Одним із потужним оздоровчим засобом є загартовування. Воно дозволяє уникнути багатьох хвороб, продовжити життя на довгі роки, зберегти високу працездатність. Загартовування має загальну зміцнюючу дію на організм, підвищує тонус нервової системи, поліпшує кровообіг, нормалізує обмін речовин. Здоровий спосіб життя включає в себе такі основні елементи: плідна праця, раціональний режим праці і відпочинку, викорінювання шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особисту гігієну, загартовування, раціональне харчування і т.п. Крім того, фізичні вправи – це універсальний синхронізатор функцій людського організму, що дає підстави як попередити, так і лікувати (в комплексі з іншими методами лікування) більшість хвороб [3].

Таким чином здоровий спосіб життя передбачає дотримання виконання певних правил, що забезпечують гармонійний розвиток, високу працездатність, духовну рівновагу та здоров'я людини. В основі здорового способу життя лежить індивідуальна система поведінки й звичок кожної окремої людини, що забезпечує їй потрібний рівень життєдіяльності й здорове довголіття. Здоровий спосіб життя – це практичні дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організму й поліпшення загального самопочуття людини.

#### **Список використаних джерел**

1. Ибрагмов М.М. Философия спорта как новый антропологический проект: моногр. Киев: Олимп. лит., 2014. 296 с.
2. Котляренко Л.Т. Консолідація функцій опорно-рухового апарату з функціями серцево-судинної та дихальної систем: тези наукового семінару «Сучасні тенденції та перспективи розвитку спеціальної військово-прикладної спрямованості фізичної підготовки та водолазної підготовки» (м. Київ, 20 квітня 2018 р.) – К.: НУОУ, 2018. – 100 с. – С. 19-20.
3. Котурбаш Р.Ю. Нові погляди щодо значень фізичних навантажень для військовослужбовців: мат. Міжн. наук.-практ. конф. (м. Київ, 14-15 лютого 2019 р.). – К.: НУОУ, 2019. – 319 с. – С. 287-289.

**Цуканова З.А.**, викладач,