

Ім'я користувача:
Житомирський економіко-гуманітарний інститут

ID перевірки:
1016245505

Дата перевірки:
12.05.2024 18:52:50 EEST

Тип перевірки:
Doc vs Internet

Дата звіту:
12.05.2024 18:55:44 EEST

ID користувача:
100011285

Назва документа: Бродовська Здоровий спосіб життя людини і місце в ньому заняттям фізичною культурою...

Кількість сторінок: 27 Кількість слів: 6042 Кількість символів: 46770 Розмір файлу: 46.21 KB ID файлу: 1016030221

12.8% Схожість

Найбільша схожість: 5.63% з Інтернет-джерелом (<https://ua-referat.com/uploaded/fizichna-kuletura-ta-zdorovij-sposib-...>)

12.8% Джерела з Інтернету

544

Сторінка 29

Пошук збігів з Бібліотекою не проводився

1.32% Цитат

Цитати

3

Сторінка 30

Не знайдено жодних посилань

0% Вилучень

Немає вилучених джерел

Модифікації

Виявлено модифікації тексту. Детальна інформація доступна в онлайн-звіті.

Замінені символи

1

Вступ

Здоров'я є першою і найважливішою потребою людини, яка визначає її працездатність і гарантує гармонійний розвиток людини. Активне довголіття є важливим елементом людського потенціалу. Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) "Здоров'я - це стан фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів. Здоровий спосіб життя - це спосіб життя, який ґрунтується на моральних принципах, є розумно організованим, активним і продуктивним, захищає від несприятливих впливів навколишнього середовища і дозволяє зберігати моральне, психічне і фізичне здоров'я до глибокої старості". [6; 7].

Фізична культура є частиною загальної культури і способу життя людини і спрямована на гармонійний розвиток усіх внутрішніх сил і морального духу людини в рамках комплексної системи розвитку особистості. Фізична культура є важливою основою для повноцінного життя, включаючи активну трудову діяльність, нормальне сімейне життя, організований відпочинок і повноцінне творче самовираження [12].

Фізична культура і спорт сприяють розвитку таких інтелектуальних процесів, як увага, точність сприйняття, пам'ять, відтворення, уява і мислення, покращують розумову працездатність. Це також важливий засіб формування людини як особистості. Фізичні вправи багатогранно впливають на свідомість, силу волі, моральний світогляд і риси особистості. Фізичні вправи не тільки викликають значні біологічні зміни в організмі, але й істотно впливають на розвиток моральних переконань, звичок, уподобань та інших аспектів особистості, що характеризують психічний світ людини [9].

Багаторічний практичний досвід показав, що фізична культура сприяє духовному розвитку і розвиває такі цінні моральні якості, як впевненість у собі, рішучість, сила волі, мужність, відвага, вміння долати перешкоди, колективізм і почуття дружби [2].

Досягнення високого рівня потенціалу особистого та суспільного здоров'я має підтримуватися системою науково обґрунтованих заходів, які є невід'ємною частиною національної державної та громадської політики. Однією з таких

систем є популяризація здорового способу життя, особливо засобами фізичної культури і спорту [3].

Міжнародне співтовариство має сприяти здоровому способу життя через ефективну політику, розробку відповідних програм, надання відповідних послуг, які можуть підтримувати та покращувати поточний рівень здоров'я, а також загальний стан здоров'я та благополуччя, включаючи надання можливості людям посилити контроль над власним здоров'ям та покращити його через наступне, що визначається як процес реалізації зусиль з метою сприяння [13].

Таким чином, актуальність даної теми інтерпретується з сучасним станом нашого суспільства.

Метою даного дослідження є теоретичний огляд питань, пов'язаних з формуванням позитивного способу життя.

Об'єкт дослідження: здоровий спосіб життя

Дослідницький інтерес: вплив та значення фізичної культури у формуванні здорового способу життя.

В останні роки було опубліковано кілька досліджень, присвячених вивченню проблем здоров'я та здорового способу життя в процесі навчання у професійно-технічних навчальних закладах: Лавренко, Л.А. Петровська, Д.І. Рижаків), аналізу поширеності алкоголізму та наркоманії в молодіжному середовищі (Є.В. Аверіна, А.А. Александров, В.Ю. Александрова, А.В. Прохоров, Г.Н. Тростанецька), вивчався вплив різних факторів на формування здорового способу життя (В. Буйлов, З. Л. Дісь, Т. А. Іванова, В. Г. Миколаїв, А. Н. Броварников, З. Н. Полякова, В. В. Пономарьов, Н. А. Русіна, М. В. Хватова, А. Г. Щедрина), досліджувалися характер і рівень валеологічних знань (А. В. Білоконь, Г. Василевська, Ю. М. Політова, Ю. І. Ротаньова, А. С. Сverdліна, Г. С. Совенко, Л. С. Совенко, Л. Г. Шуляковський); формування здорового способу життя серед молоді Триває пошук умов та засобів формування здорового способу життя серед молоді (Н. П. Абаскалова, Р.І. Айзман, З.Н. Вайнер, Г.К. Зайцев, З.М. Казін, Л.Д. Козлова, Т. Кружиліна, Г.І. Семикін, А.Т. Смирнов, Л.Г. Татарникова, З.І. Чуканова та ін.).

Фізична культура і спорт відіграють важливу роль у формуванні здорового способу життя студентів, їхньому розумовому та фізичному розвитку. Фізична активність покращує здоров'я, підвищує нервово-психічну активність у відповідь на емоційний стрес і підтримує фізичну та розумову працездатність.

РОЗДІЛ I. ПОНЯТТЯ ПРО ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

1.1. Що таке здоров'я та його види

Здоров'я - перша і найважливіша потреба людини. Воно є найважливішою передумовою для усвідомлення навколишнього світу, самоствердження і благополуччя. Активне довголіття - важлива складова людського буття.

Здоровий спосіб життя - це спосіб життя, заснований на моральних принципах, раціонально організований, активний, трудомісткий, фізично підготовлений і водночас здатний захистити себе від негативного впливу навколишнього середовища та зберегти моральне, психічне і фізичне здоров'я до глибокої старості. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), "здоров'я - це стан фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів.

Загалом розрізняють три види здоров'я: фізичне, психічне і моральне (соціальне) здоров'я:

1. фізичне здоров'я - це природний стан, який є результатом нормального функціонування всіх органів і систем організму. Коли всі органи і системи функціонують добре, весь організм людини (саморегульована система) функціонує і розвивається належним чином.

2. психічне здоров'я - залежить від стану головного мозку і характеризується рівнем і якістю мислення, розвитком уваги і пам'яті, емоційною стабільністю і розвитком вольових якостей.

3. моральне здоров'я - визначається моральними принципами, що лежать в основі соціального життя людини, тобто життя в людському суспільстві. Моральне здоров'я характеризується, насамперед, свідомим ставленням до праці, оволодінням культурними надбаннями, активним неприйняттям звичаїв і звичаїв, що суперечать нормальному способу життя. Навіть фізично і психічно здорова людина може стати моральним дегенератом, якщо нехтуватиме моральними нормами. Тому соціальне здоров'я вважається найвищою мірою

здоров'я людини. Морально здорові люди володіють багатьма універсальними якостями, які роблять їх справжніми громадянами.

Цілісність людської особистості проявляється насамперед у взаємозв'язку і взаємодії психофізичних сил організму. Гармонізація психофізичних сил організму збільшує резерви здоров'я і створює умови для творчого самовираження в різних сферах життя. Активні та здорові люди довше залишаються молодими і можуть продовжувати займатися творчістю.

1.2. Складові здорового способу життя

Здоровий спосіб життя передбачає відмову від шкідливих звичок, продуктивну працю, оптимальну фізичну активність, дотримання особистої гігієни, розумний режим праці та відпочинку, раціональне харчування.

На здоров'я людини впливають біологічні та соціальні фактори, особливо праця.

Тому розумний режим праці та відпочинку є важливою складовою здорового способу життя.

Ще одним елементом здорового способу життя є **відмова від шкідливих звичок**. Вони є причиною багатьох захворювань, скорочують тривалість життя, знижують працездатність і негативно впливають на здоров'я молодого і майбутнього покоління.

Оптимальний режим фізичної активності. Планована фізична активність і спорт мають велике значення для людей сьогодні. Відомо, що навіть у здорових людей похилого віку, які ведуть малорухливий спосіб життя і не займаються спортом, при найменшому навантаженні підвищується частота дихання і серцебиття. На відміну від них, ті, хто займається спортом, легко справляються з більшими фізичними навантаженнями.

Фізичні вправи зміцнюють і розвивають скелетні і серцеві м'язи, кровоносні судини, дихальну систему і багато інших органів, роблять роботу серцево-судинної системи дуже плавною і благотворно впливають на нервову систему.

Особиста гігієна є важливою частиною здорового способу життя. Вона включає в себе адекватний розпорядок дня, догляд за тілом та гігієну одягу і взуття. Особливо важливим є розпорядок дня. При правильному і суворому дотриманні вони створюють чіткий ритм у функціонуванні організму. Це, в свою чергу, створює оптимальні умови для роботи і відновлення сил.

Здорове харчування є важливою частиною здорового способу життя. Необхідно підтримувати баланс між витратами і споживанням енергії. Це означає, що споживання більшої кількості їжі, ніж необхідно для нормального росту, працездатності та здоров'я, призводить до надмірної ваги, атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, гіпертонії, діабету та багатьох інших захворювань. Здорова дієта дозволяє організму правильно рости і формуватися, допомагає підтримувати гарне самопочуття, високу працездатність і продовжує життя.

Загартовування - один з найбільш ефективних і важливих способів поліпшення здоров'я. Різні заходи потрібно впроваджувати поступово, наприклад, починати з короткочасного загартовування повітрям, спати з відкритими вікнами влітку і взимку, носити більш легкий одяг, починати фізичні вправи при температурі не нижче +5°C і загартовуватися в холодну погоду. Загартовування ефективно лише тоді, коли є різниця між температурою тіла і температурою навколишнього середовища.

Лікарі визначають принципи загартовування як

- Систематичність тренувань (виділяйте на загартовування невелику кількість часу, не менше 5-10 хвилин щодня, і не допускайте його переривання).

- Поступове збільшення навантаження (як часу, так і інтенсивності процедури);

- Ускладнення (використання різних елементів і форм);

- Врахування стану здоров'я людини, яка загартовується;

- Позитивний психологічний та емоційний настрій (бажання загартовуватися і робити це в гарному настрої).

Найкраще починати наприкінці літа або на початку осені, коли відновлюються так звані природні лікувальні сили. Починати краще з

повітряного загартовування (оскільки воно менш інтенсивне). Для повітряних ванн слід одягати відповідний одяг.

Перед початком процедури загартовування проконсультуйтеся з лікарем, особливо якщо ви робите це вперше. Лікар порадить вам, як вибрати відповідну процедуру загартовування, враховуючи вашу вагу, частоту серцевих скорочень, апетит і стан здоров'я.

Загартовувати організм потрібно так само, як ви вмиваєтеся, чистите зуби і виконуєте свої повсякденні справи. Загартовуючі фактори слід поєднувати з фізичними вправами, іграми та спортом. Наприклад, ранкова зарядка супроводжується плаванням, рухливі ігри та спорт поєднуються з плаванням у відкритих водоймах, а піші та лижні прогулянки за різних погодних умов посилюють загартовуючий ефект.

Охорона навколишнього середовища. Під навколишнім середовищем розуміють систему взаємопов'язаних природних і антропогенних об'єктів і явищ, під впливом або при безпосередньому використанні яких людина працює, живе і відпочиває. Поняття "навколишнє середовище" включає в себе соціально, природно і штучно створені фізичні, хімічні та біологічні фактори - все, що впливає на життя і діяльність людини. Природне середовище є невід'ємною частиною довкілля. Охорона довкілля - це комплексна проблема, яка зачіпає суспільство в цілому і кожного громадянина.

Люди отримують всі життєві потреби - повітря, воду, промислову сировину - з природи. Як частина природи, людське суспільство може існувати лише в постійній взаємодії з нею. Вплив людини на навколишнє середовище є перетворюючим, змінює його і не завжди на краще. Тому збереження навколишнього середовища і раціональна охорона природи є одними з найактуальніших питань, що стоять перед людством, особливо в сучасну епоху, з метою захисту і збереження здоров'я нинішнього і майбутніх поколінь людей від шкідливого впливу науково-технічної та виробничої діяльності.

Психічне здоров'я та психічна профілактика. Психічне здоров'я має першорядне значення для благополуччя людей, підтримання здорових сімейних стосунків і здатності кожної людини робити свій внесок у суспільство.

Усі людські хвороби починаються з неправильної поведінки. Наш організм перебуває в ідеальній рівновазі, але цю рівновагу легко порушити.

На нас і наше здоров'я впливають як зовнішні, так і внутрішні чинники. До зовнішніх факторів відносяться невідповідність одягу погоді, невихід на вулицю після купання взимку, неправильне харчування, вживання неякісної води і т.д. Профілактика таких хвороб досить проста: прийняття душу, обтирання вологими рушниками, заняття фізкультурою та регулярний відпочинок.

Внутрішні чинники - це негативні емоції, такі як злість, гордість, заздрість, ревності, гнів, образа, брехня, смуток і страх. Вони спричиняють психологічні проблеми, які поступово переростають у хворобу.

Пам'ятайте, що тривалі негативні емоції можуть призвести до серйозних і навіть невиліковних захворювань.

Психічне здоров'я - це адекватна поведінка в звичайних і стресових ситуаціях та здатність контролювати прояв емоцій і почуттів.

Рівень так званої тривожності (неспокою) можна легко перевірити за допомогою суб'єктивного хвилинного тесту. Встановіть час на годиннику з секундною стрілкою і відведіть погляд від нього. Через хвилину подивіться на годинник. Норма - 65 секунд. Легка тривожність - 55-64 секунди; помірна тривожність - 45-54 секунди; якщо менше 45 секунд, слід звернутися до психолога.

Важливою особливістю позитивних емоцій (цікавість, радість) є те, що вони утримують нас у теперішньому часі. Минуле - це минуле, а майбутнє ще не настало. Негативні емоції переносять душу в минуле або майбутнє, але тіло завжди перебуває в теперішньому.

Давайте розглянемо деякі негативні емоції. Тривога - це емоція, яка виникає через загальну оцінку ситуації як несприятливої. Тривога вважається

особистим емоційним феноменом, і певна кількість тривоги вважається нормальною, настільки, що деякі дослідники називають тривогу охоронцем. Людину, яка зовсім не відчуває тривоги, називають безтурботною. Щоб навчитися краще контролювати себе, можна використовувати самодисципліну, медитацію, сеанси психотерапії та спеціальні дихальні техніки (наприклад, японські бізнесмени використовують спеціальну дихальну техніку з шести глибоких вдихів і шести спокійних, довгих видихів для швидкого відновлення після тривалих періодів розумового напруження).

На особливу увагу заслуговують дружні стосунки з родичами, дітьми, співробітниками, друзями та сусідами.

У сучасному суспільстві стало традиційним усвідомлювати психологічні причини хвороб і починати приймати різні ліки замість того, щоб усунути їх. З іншого боку, справжні причини хвороби у вигляді психологічних проблем не усуваються, а навпаки, погіршуються.

Найкращий спосіб лікування та профілактики хвороб, спричинених внутрішніми факторами, - це позитивні думки, які, в свою чергу, викликають позитивні емоції. Думки та емоції мають потужний вплив на настрій людини.

Будьте уважними один до одного та дбайте про власне психічне здоров'я. Не може бути фізичного здоров'я без психічного.

1.3. Наслідки малорухливого способу життя

Зі зростанням автоматизації виробництва та механізації праці в повсякденному житті фізична активність людини неухильно знижується. За оцінками вчених, 100 років тому майже вся енергія, що вироблялася і споживалася на планеті, генерувалася м'язами людей і домашніх тварин. Сьогодні м'язами виробляється лише невелика частина енергії. Зниження фізичної активності негативно впливає на здоров'я, фізичний розвиток і фізичну форму, працездатність і розумову діяльність людей. Сидячий спосіб життя призводить до атрофії м'язів, зниження м'язового тонусу і сили (Р4-24%), заміщення м'язової тканини жировою і погіршення діапазону рухів у суглобах.

Людське тіло схоже на енергозберігаючу систему: якщо його не використовувати деякий час, його функції поступово погіршуються. Ми стаємо дурними, якщо "не ворушимо звивинами", і слабкими, якщо "не граємо м'язами". Іншими словами, якщо ми не рухаємося, м'язи, які не використовуються, поступово атрофуються, а якщо ми не рухаємо мозком, наші когнітивні функції погіршуються. Фізична бездіяльність викликає всілякі негативні зміни майже на всіх рівнях життєзабезпечувальних функцій організму.

Небезпека полягає в тому, що ці зміни відбуваються досить повільно. І щодня люди не помічають змін у своєму здоров'ї та самопочутті, а лише тоді, коли у них розвиваються серйозні хронічні захворювання, яких практично неможливо позбутися без зміни способу життя.

Шкіра втрачає пружність, стає в'ялою і в'ялою, фігура втрачає привабливість, стає розмитою, зменшується м'язова маса і, навпаки, стрімко збільшується накопичення жирової тканини.

Малорухливий спосіб життя неухильно погіршує фізичний стан організму. Людина стає згорбленою, грудна клітка западає і звужується, викривляється хребет, порушується координація рухів, знижується тонус м'язів і судин. Різко зростає ризик захворіти на хвороби кровоносної, дихальної, травної та сечостатевої систем. Геморой, хронічний коліт, запалення жовчовивідних шляхів і сечокам'яна хвороба стають вірними супутниками сидячого способу життя. Без достатньої фізичної активності також порушується обмін речовин і втрачаються такі важливі поживні речовини, як кальцій, калій, магній, залізо, хлор і фосфор.

Коли фізична активність обмежена, резерви організму виснажуються, що ускладнює адаптацію до змін умов життя та екстремальних змін навколишнього середовища, таких як різкі перепади атмосферного тиску і температури. Планові фізичні вправи не тільки зміцнюють організм, але й підтримують імунну систему в тонусі та дозволяють організму успішно протистояти різним

захворюванням, зокрема раку. Без регулярних фізичних вправ опірність інфекціям різко знижується.

Що потрібно робити, щоб уникнути передчасного старіння? Так, потрібно максимально обмежити свою фізичну активність і продовжувати вести переважно сидячий спосіб життя. Це забезпечить вам старіння на десять років швидше, ніж у тих, хто більш фізично активний. Така статистика є результатом дослідження, проведеного фахівцями Королівського коледжу Лондона на 2400 парах близнюків. В ході дослідження вчені опитали учасників про частоту та інтенсивність їхньої фізичної активності, а також виміряли довжину теломерів (кінцевих фрагментів хромосом, які не несуть генетичної інформації, захищають ДНК клітини від пошкоджень і деформацій і є своєрідним індикатором швидкості старіння організму) в їхніх клітинах крові. Порівнявши ці дані, дослідники дійшли висновку, що довжина теломер у найбільш активних і найбільш сидячих учасників була однаковою, але перші були на 10 років молодшими. Організм людей, які ведуть сидячий спосіб життя, більш схильний до різних запальних процесів, кисневого пошкодження клітин, зниження фізичної форми та виснаження інтелектуальних здібностей, ніж організм людей, які активно рухаються. Крім того, фізична активність є ефективним способом боротьби зі стресами, які скорочують довжину теломер.

Ті, хто рідко буває на свіжому повітрі, мало ходить пішки або принаймні не займається елементарними гігієнічними вправами щодня, можуть бути майже на 100% впевнені, що вони часто відчувають млявість і сонливість вдень, погано сплять вночі, прокидаються вранці з відчуттям поразки і часто стають більш дратівливими або навіть агресивними. Крім того, відсутність міцного, здорового сну протягом тривалого періоду часу з великою ймовірністю може призвести до неконтрольованого набору ваги, тривоги, депресії та загострення хронічних захворювань.

Недостатня фізична активність не лише негативно впливає на наше самопочуття та фізичне здоров'я, але й руйнівно впливає на наш психологічний комфорт. Чи помічали ви, що після відпустки, проведеної на дивані перед

телевізором, ви часто відчуваєте розчарування, смуток і депресію ввечері, замість очікуваного відчуття розслабленості? Решту тижня ви проведете в похмурому настрої. І навпаки, навіть коротка швидка прогулянка після цілого дня за комп'ютером може повернути бадьорість, оптимізм і гарний настрій.

Навіть півгодинна фізична активність стимулює виділення в організмі людини ендорфінів, так званих гормонів задоволення. Ендорфіни не тільки покращують настрій, але й підвищують загальне самопочуття та зменшують біль. Вони також покращують роботу центральної нервової системи і стимулюють мозкову активність.

Щоб уникнути вищезгаданих проблем і зробити життя здоровішим і приємнішим, рекомендується рухатися. Звичайно, це не ідеальний рецепт довголіття, і від нього ви не захворієте, але він неодмінно поліпшить ваш настрій, підвищить працездатність, допоможе висипатися і налаштує вас на кращий лад.

Гуляйте в парку, грайтеся з дітьми, бігайте, катайтеся на ковзанах, лижах або велосипеді, піднімайтеся і спускайтеся сходами, ігноруйте ліфт, плавайте або танцюйте. Фізична активність позитивно впливає на всі функції людського організму. На жаль, вікові зміни в організмі абсолютно неминучі, але за допомогою фізичних вправ їх можна значно уповільнити.

Як мінімум, 30 хвилин ходьби, пробіжки або фізичних вправ щодня - 30 хвилин фізичної активності в день - допоможуть продовжити тривалість життя, уникнути передчасного старіння і багатьох серйозних захворювань, а також зберегти інтелект і ясну голову до тих пір, поки не почне рости сивина.

РОЗДІЛ II. МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

2.1. Поняття та розвиток фізичної культури. Фізичне виховання та фізичний розвиток людини

У статті 1 Закону України "Про фізичну культуру і спорт" зазначено, що "фізична культура є невід'ємною складовою загальної культури суспільства і спрямована на розвиток фізичних, моральних, вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою зміцнення здоров'я і гармонійного формування особистості".

Фізична культура виникла одночасно із загальною культурою на ранніх етапах розвитку цивілізації. Спочатку фізична культура відображала матеріальний рівень життя людей і, як правило, походила від природних форм пересування (ходьба, біг по нерівній місцевості, метання каміння і палиць, стрибки, плавання тощо), які використовувалися переважно для підготовки людей до життя. З розвитком суспільства і матеріальних цінностей розвивалася як загальна, так і фізична культура. Ступінь розвитку першої суттєво впливав на другу. З розвитком суспільства фізична культура відокремилася від загальної культури і стала самостійною галуззю. Вже в первісному суспільстві фізичне виховання має цілеспрямований характер і використовується для підготовки до певних видів діяльності. Фізичне виховання тоді постало як одна з основних складових, спрямованих на розвиток рухових, морально-вольових, духовних та інших здібностей, а також професійно-прикладних умінь.

На сучасному етапі розвитку суспільства фізичне виховання є самостійною і особливою галуззю загальної освіти, основною метою якої є зміцнення здоров'я людини, продовження творчої активності і життя, зростання і вдосконалення загального розвитку та використання набутих якостей у суспільній, трудовій та інших видах діяльності. Основними чинниками всебічного розвитку є, насамперед, розвиток усіх видів діяльності людини та

вміння використовувати їх у повсякденному житті. Ступінь його прояву визначається багатьма факторами, головним з яких є прояв різноманітності змісту, форм, методів і засобів людської діяльності та їх оптимальне поєднання.

Її духовний аспект полягає у зростанні загального інтелекту людини, зміні психоемоційного стану та розумових здібностей, набутті науково-теоретичних знань у галузі фізичної культури, спорту та інших гуманітарних і біологічних наук (психології, педагогіки, соціальної психології, анатомії, фізіології, гігієни, біомеханіки), а також у їх раціональному використанні. та їх раціональне використання.

Матеріальна форма фізичної культури є вираженням розвитку фізичних якостей людини, зміни структурно-функціональних параметрів людського організму в цілому та його окремих систем і органів, а також функціональних зв'язків між ними. Ступінь вираження як духовної, так і матеріальної форм фізичної культури залежить від рівня розвитку суспільства (соціального, політичного, економічного, наукового, духовного тощо) та наявності і стану матеріальної інфраструктури (ігрові поля, басейни, спортивні корти і майданчики, зали, палаци, спортивний інвентар, спортивна форма тощо). Залежно від сфери діяльності, в якій використовується фізичне виховання, фізичну культуру називають відповідно: "дошкільна фізична культура", "шкільна фізична культура", "фізична культура професійно-технічних навчальних закладів", "фізична культура вищих навчальних закладів", "лікувальна фізична культура", "виробнича фізична культура", "особиста фізична культура" тощо.

Таким чином, фізичну культуру можна розглядати як сукупність суспільних досягнень у створенні та раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов для цілеспрямованого вдосконалення людини. Як зазначено в главі 2 Закону України "Про фізичну культуру і спорт", основними показниками розвитку фізичної культури на різних етапах розвитку в нашій країні є рівень здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості різних

верств населення, ступінь використання засобів фізичної культури в різних сферах діяльності, рівень розвитку системи фізичного виховання.

Основними показниками розвитку нашої фізичної культури є рівень розвитку системи фізичного виховання, рівень розвитку самодіяльного масового спорту, рівень забезпеченості кваліфікованими кадрами, рівень впровадження досягнень науково-технічного прогресу у фізичну культуру, рефлексія феномену фізичного виховання.

Фізичне виховання є органічною частиною загальної освіти і тому характеризується всіма загальними рисами, притаманними навчально-виховному процесу, спрямованому на вирішення специфічних, конкретних завдань. Головною метою фізичного виховання є формування здорової, психічно підготовленої, соціально активної, морально стійкої, фізично досконалої та професійно підготовленої до майбутнього людини.

Тому основними завданнями фізичного виховання є:

- Підвищити функціональні можливості організму учнів засобами фізичного виховання;
- сприяти всебічному і гармонійному розвитку, позбавленню шкідливих звичок, підвищенню фізичної та розумової працездатності
- формувати в учнів погляди на систематичні заняття фізичними вправами з урахуванням особливостей їхньої майбутньої професії; заохочувати до фізичного самовдосконалення та здорового способу життя;
- Озброїти студентів знаннями, вміннями та навичками в галузі фізичної культури, необхідними для профілактики захворювань, відновлення здоров'я та професійної компетентності;
- Використання засобів фізичної культури в лікувально-профілактичній діяльності;
- Оволодіння методами самоконтролю та методами визначення фізичного стану;
- Удосконалення організаторських навичок та особистої гігієни;
- Вміння організовувати та проводити ранкову гігієнічну гімнастику;

- виховання патріотизму, моральності, ініціативності та естетичних якостей;

- підвищення спортивної майстерності учнів, які займаються конкретними видами спорту.

Для вирішення цих завдань у фізичному вихованні використовуються різні засоби, але основними для учнів є гімнастика (різних видів: загальна, спортивна, гігієнічна та лікувальна), легка атлетика, спортивні та рухливі ігри, плавання, екскурсії, походи вихідного дня, інші види спорту тощо. Фізичне виховання вирішує проблеми зміцнення здоров'я, фізичної та психічної підготовленості, фізичної та розумової працездатності, тривалості трудового життя і тривалості життя людини тільки через фізичну культуру.

На практиці фізичне виховання дуже часто має професійний характер, тобто спрямоване на конкретну трудову діяльність. У таких випадках використовується термін "фізична підготовка". Наприклад, це стосується фізичного виховання пожежників, екіпажів підводних човнів, космонавтів, альпіністів тощо.

Фізичний розвиток - це сукупність показників, які характеризують морфологічний і функціональний стан організму людини в певний період життя. Сюди входять антропометричні дані (зріст, вага, окружність частин тіла, життєва ємність легень, динамометрія, сила м'язів тулуба тощо), морфологічні та функціональні показники різних систем і органів людського організму (серцево-судинної, дихальної, нервової, травної та видільної систем, серця, легень, нирок тощо), розвиток рухових якостей (м'язова сила, витривалість, спритність, гнучкість).

Фізичний розвиток може бути всебічним і гармонійним, середнім, слабо вираженим, недостатнім або поганим. Оскільки фізичний розвиток є керованим процесом, його можна спрямовувати в певних напрямках (наприклад, збільшення рухливості, покращення форми тіла, підвищення рівня функціонування окремих систем та органів). Добре відомо, що фізичний розвиток значно змінюється протягом життя: він розвивається між 30 і 35

роками, стабілізується між 40 і 45 роками і знижується після 45 років. Однак за умови правильного способу життя та відповідних тренувань ці періоди можна значно подовжити. До критеріїв фізичного розвитку також належить будова тіла. Вона визначається розмірами, формою і пропорціями тіла (співвідношенням одного розміру тіла до іншого), а також особливостями розташування окремих частин тіла. Особливості фізичного розвитку і будови тіла багато в чому визначають конституцію.

Конституція людини - це особливість її складу, яка тісно пов'язана з біохімічними процесами життєдіяльності організму (водно-сольовий і вуглеводно-жировий обмін). Ці метаболічні процеси впливають на будову тіла, що призводить до різного ступеня жирового прошарку, розвитку скелета і м'язів, які, в свою чергу, визначають форму грудної клітки, живота, спини, ніг, рук і голови. На сьогоднішній день у світі існує понад 100 різних визначень конституції; на думку В.В. Бунака, за конституцією людей можна розділити на три типи: торакальний, абдомінальний і м'язовий. В основу своєї класифікації він поклав ступінь вгдованості, розвиток м'язів і форму грудної клітки та спини.

- Грудний тип має мало жиру в організмі і тонку шкіру, м'язи слабо розвинені. Цей тип має нормальну або згорблену поставу тулуба, пласку грудну клітку і злегка відвислий живіт.

- До абдомінального типу конституції відносяться люди зі значними жировими відкладенням, товстою шкірою, великою кількістю м'язів, але в'ялою, злегка згорбленою або нормальною спиною, конічною грудною кліткою і великим животом.

- М'язовий тип має середню товщину шкіри і великі або середні м'язи, спина пряма або хвиляста, грудна клітка циліндрична, живіт прямий

2.2. Формування здорового способу життя засобами фізичної культури

Здоров'я - перша і найважливіша потреба людини, що визначає її працездатність і гарантує гармонійний розвиток особистості. Здоровий спосіб життя - це раціонально організований, активний, трудомісткий, фізично міцний

спосіб життя, який водночас дбайливо ставиться до довкілля та зберігає моральне, психічне і фізичне здоров'я до глибокої старості. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), "здоров'я - це стан доброго фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не просто відсутність хвороб або слабкості".

Оптимальна фізична активність є найважливішою умовою здорового способу життя. Систематичні заняття фізичними вправами і спортом є основою ефективного вирішення проблем зміцнення здоров'я і фізичного розвитку молоді, збереження здоров'я і рухливості та посилення профілактики шкідливих вікових змін. Водночас фізична культура і спорт є важливим виховним засобом.

Основними якостями, що характеризують фізичний розвиток людини, є м'язова сила, швидкість, спритність, гнучкість і витривалість. Розвиток кожної з цих якостей також сприяє зміцненню здоров'я, але не в однаковій мірі.

Для ефективного зміцнення здоров'я і профілактики захворювань найціннішу якість - витривалість - необхідно тренувати і розвивати разом із загартовуванням та іншими складовими здорового способу життя.

Систематичні заняття фізичною культурою і спортом мають велике значення для осіб, зайнятих інтелектуальною працею. Добре відомо, що навіть здорова молода людина, яка веде нетренований, сидячий спосіб життя і не займається спортом, буде страждати від задишки і прискореного серцебиття навіть при легкому фізичному навантаженні.

На противагу цьому, тренована людина може легко подолати великі фізичні навантаження. Сила і ефективність роботи серцевого м'яза безпосередньо залежить від сили і розвитку м'язів в цілому. Тому фізичні тренування розвивають м'язи тіла і одночасно зміцнюють серцеві м'язи. Люди з нерозвиненою мускулатурою мають слабкі серцеві м'язи, і це помітно під час будь-якої фізичної роботи.

Фізкультура і спорт також дуже корисні для людей, які виконують фізичну роботу, тому що вони зазвичай навантажують певні групи м'язів, а не всю групу м'язів в цілому. Фізична культура зміцнює і розвиває скелетні м'язи, м'язи серця,

кровоносні судини, дихальну систему і багато інших органів, значно полегшує роботу серцево-судинної системи і благотворно впливає на нервову систему.

Щоденна ранкова зарядка - це мінімальна вимога фізичної підготовки. Вона повинна стати звичкою для кожного, так само, як вмивання обличчя вранці.

Фізичні вправи повинні відбуватися в добре провітрюваному приміщенні або на свіжому повітрі. Фізичні вправи на свіжому повітрі (ходьба, прогулянки) особливо важливі для людей, які ведуть сидячий спосіб життя. Ефективними можуть бути прогулянки вранці по дорозі на роботу і прогулянки ввечері після роботи. Спланована ходьба сприятливо впливає на людину, покращує самопочуття і підвищує продуктивність праці.

Ходьба - це складна рухова дія, яка контролюється нервовою системою і задіює більшість м'язів тіла. Як і фізичні вправи, її можна точно дозувати, поступово і систематично збільшувати швидкість і обсяг.

Тому 1-1,5 години фізичних вправ на свіжому повітрі на день є важливою складовою здорового способу життя. Якщо ви працюєте в приміщенні, особливо важливо гуляти ввечері перед сном. Ця прогулянка корисна для всіх як частина необхідних щоденних вправ. Вона знімає напругу щоденної роботи, заспокоює і регулює збуджені нервові центри і дихання.

Систематичні фізичні вправи - це єдиний спосіб досягти людської гармонії. Більше того, експериментально доведено, що регулярні фізичні тренування, раціонально інтегровані в режим праці та відпочинку, не тільки покращують здоров'я, але й значно підвищують ефективність виробничої діяльності. Однак не всі рухові рухи, що виконуються у повсякденному житті та на роботі, є фізичними вправами. Вона обмежується рухами, спеціально підібраними для впливу на різні органи і системи, вдосконалення фізичних якостей і виправлення фізичних дефектів.

При виконанні фізичних вправ організм людини відповідним чином реагує на дане навантаження. Активізується діяльність всіх органів і систем, що призводить до витрати енергетичних ресурсів, підвищення рухливості нервових

процесів і зміцнення опорно-рухового апарату. В результаті покращується фізична форма, організм краще витримує навантаження, а недосяжні раніше результати в різних видах фізичної активності стають нормою. В результаті людина завжди у гарній фізичній формі, мотивована до занять спортом, заряджена енергією та добре висипається. При правильних і регулярних заняттях спортом фізична форма зростає з року в рік, і людина може залишатися в хорошій фізичній формі протягом тривалого часу.

Багаторічний досвід спортивної медицини чітко визначив основні завдання фізичної активності та спортивної гігієни. До них належать вивчення і поліпшення умов навколишнього середовища, в яких відбуваються заняття фізичною культурою і спортом, а також розробка гігієнічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, підвищення працездатності і витривалості, поліпшення спортивних результатів.

Як зазначалося вище, фізичні вправи впливають на весь організм, а не тільки на органи чи окремі органи. Однак поліпшення у функціонуванні різних його систем відбувається не однаковою мірою.

Особливо помітні зміни в м'язовій системі. Це проявляється збільшенням м'язової маси, посиленням обмінних процесів і поліпшенням дихальної функції. Також покращується робота серцево-судинної системи, яка тісно взаємодіє з дихальною системою.

Фізичні вправи стимулюють обмін речовин і покращують м'язову силу, рухову активність і баланс неврологічних процесів. У цьому відношенні заняття фізичними вправами на свіжому повітрі підвищують гігієнічну цінність. За цих умов посилюється загальний оздоровчий ефект, особливо якщо вони виконуються при прохолодній температурі, що має загартовуючий вплив на організм. При цьому поліпшуються такі показники фізичного розвитку, як розширення грудної клітки і життєва ємність легень. Фізичні вправи в холодну погоду покращують терморегуляцію, знижують чутливість до холоду і зменшують ризик застуди.

Збереження здоров'я людей є важливим питанням у сучасному людському суспільстві. Наслідки сучасного ритму життя, екологічні проблеми та технічний прогрес негативно впливають на здоров'я людей, особливо молоді. У сучасному світі спостерігається небезпечна тенденція до зниження бажання широких верств населення, в тому числі молоді, вести здоровий спосіб життя.

Настав час для вищих навчальних закладів зробити охорону здоров'я молоді пріоритетом поряд з навчанням і вихованням. Ставлення молоді до здоров'я потребує суттєвого переосмислення. Прищеплення культури здорового способу життя має стати завданням і прямим наслідком освіти.

Питання здоров'я учнів стає пріоритетним для розвитку професійно-технічних навчальних закладів, які мають готувати конкурентоспроможних фахівців.

Вирішення цієї проблеми можливе лише за умови створення в закладі здоров'язберігаючого середовища, психологічного комфорту учнів і педагогів та системно організованої виховної роботи. Таке середовище забезпечується, з одного боку, наявністю умов, що зберігають і зміцнюють здоров'я молоді, а з іншого - формуванням свідомої культури здоров'я у всіх учасників навчально-виховного процесу. Ціннісно-мотиваційні установки, знання, навички, вміння і звички, які займають центральне місце в культурі здоров'я, є необхідними для охорони і зміцнення здоров'я та організації здорового способу життя.

Виховна робота зі студентами, спрямована на формування здорового способу життя, повинна відповідати існуючій нормативно-правовій базі, що регулює цей процес у нашій країні, а також методиці моніторингу рівня сформованості у студентів навичок здорового способу життя.

У виховних заходах, пов'язаних з формуванням навичок здорового способу життя та профілактикою шкідливих звичок у молоді, мають використовуватися сучасні технології та освітні методики. Важливо залучати до цієї діяльності студентів, усіх членів педагогічного колективу, органи студентського самоврядування, сім'ї, відповідні державні та громадські

інституції, у тому числі освітні, медичні, соціального захисту, фізкультурно-спортивні організації.

Під виховною системою (у тому числі системою зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя) розуміють упорядковану і цілісну сукупність компонентів, взаємодія та інтеграція яких дає змогу структурним підрозділам навчального закладу усвідомлено й ефективно сприяти розвитку особистості.

Створення системи освіти не є самоціллю. Вона створюється для того, щоб оптимізувати умови для розвитку та самореалізації особистості, а також для соціальної та психологічної стабільності. Виховну систему не можна привнести в освітній заклад. Відмінність виховної системи залежить від типу навчального закладу, його профілю, виховного потенціалу викладачів, складу студентів, соціального замовлення, матеріальної бази освіти та особливостей суспільства.

Комплексна навчальна програма з фізичної культури для ВНЗ III-IV ступенів передбачає впровадження таких документів, як "Паспорт оцінки стану здоров'я студента", що відображає динаміку стану здоров'я студентів і визначає комплекс виховних заходів зі зміцнення та формування здорового способу життя. Це дасть змогу більш адресно підходити до формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я студентів.

Цілком можливе створення комп'ютерного варіанта "паспорта", який включатиме інформацію про попередні адаптаційні можливості організму, стійкість до різних шкідливих чинників, довкілля, побуту, шкідливих звичок, психоемоційних навантажень, якості харчування, а також психічного та фізичного стану. Створення паспорта - завдання психологів і медиків, а також педагогів.

Система, в якій ефективно функціонує виховна робота з формування способу життя, спрямованого на зміцнення здоров'я учнів, потребує продуманої організації управління та керівництва освітніми закладами. Питання управління та організації виховної роботи з охорони здоров'я та формування здорового

способу життя мають бути включені до перспективного річного плану роботи освітнього закладу і можуть бути невід'ємною частиною навчального плану.

Планування діяльності з управління та організації системи формування здорового способу життя має охоплювати всі види і форми життєдіяльності освітнього закладу та його взаємодію із соціальним середовищем.

Постановка цілей і завдань з охорони здоров'я учнів і формування здорового способу життя має включати:

- Створення в освітньому закладі середовища, що позитивно впливає на здоров'я і здоровий спосіб життя учнів;

- Формування знань про здоров'я, чинники, що позитивно впливають на здоров'я, значення здоров'я для успішної навчальної та професійної діяльності та необхідність дбати про здоров'я.

- Розвиток відповідного розпорядку дня;навчання самоконтролю, самооцінки, оцінки з боку однолітків та самоконтролю за здоров'ям;

- Знання взаємозв'язку компонентів здоров'я та принципів здорового способу життя;

- Усвідомлення особистої відповідальності за здоров'я;Знання вікових особливостей розвитку фізичного та психічного здоров'я;

- Знання визначення імунітету та способів його підвищення;

- Навчання методів самоосвіти для формування здорового способу життя;

- Навчання методів самоосвіти для формування здорового способу життя; Демонстрація навичок саморегуляції в різних видах діяльності та кризових ситуаціях;

- Здатність до саморегуляції в різних видах діяльності та кризових ситуаціях;

- Здатність до самоконтролю стану здоров'я;

- Знати про негативний вплив шкідливих звичок (пияцтво, куріння, наркоманія, токсикоманія) на здоров'я;

- Уміти протистояти шкідливим звичкам; -Уміти протистояти шкідливим звичкам.

- Знати основи раціонального харчування;
- Знати про благотворний вплив фізичної культури і спорту на здоров'я молоді;
- Фізкультурно-спортивні практики;
- Здатність до самооздоровлення;
- Активна участь батьків учнів у формуванні здорового способу життя.

Найважливішим аспектом діяльності, спрямованої на формування здорового способу життя молоді, є взаємодія педагогів та учнів. Спільна діяльність передбачає, що учасники разом роблять те, що важливо для кожного з них. Коли робиться щось нове в напрямі формування здорового способу життя та фізичної культури, створюється ситуація спів-творчості. У спів-творчій діяльності учням дається можливість відчувати, що вони самі є творцями свого здоров'я, а отже, і своєї долі.

Творча позиція педагога полягає не в тому, щоб змінити молодь, а в тому, щоб розвинути її характер, тобто виховати її. Творчість учнів має бути спрямована на зміну довкілля, що їх оточує, а творчість учителів - на формування здорового способу життя та розвиток учнів. Позиція вчителя має бути творчою у двох відношеннях: готовність до переходу на нові способи взаємодії з учнями та готовність підтримувати постійну реконструкцію досвіду учнів.

Позакласна робота дає чудові можливості для самореалізації молоді, спрямована на формування здорового способу життя, розвиток фізичної культури та спорту. Це участь у спортивних секціях, гуртках, творчих організаціях, конкурсах і змаганнях. Адже саме цей вид діяльності дає найбільшу свободу у розв'язанні проблем зі здоров'ям і формуванні здорового способу життя.

Крім методичних розв'язань проблем, є й важливіші завдання. Воно полягає в тому, щоб раніше практично розрізнені процеси навчання і виховання набули цілісної єдності, в якій розвивався б творчий потенціал суб'єктів

освітнього процесу. Проблема полягає в тому, щоб знайти механізми такої інтеграції.

Молодим людям сьогодні бракує знань про формування, збереження та зміцнення особистого здоров'я, якісні консультаційні послуги фахівців медичного профілю, сімейне виховання, психологію взаємовідносин з однолітками та батьками, профілактику поведінкових захворювань (алкоголізм, наркоманія, куріння, токсикоманія).

У цьому контексті освітні заклади, державні структури та громадські організації мають взаємодіяти для надання підтримки молоді в рамках міжсекторної системи.

У рамках наявної системи виховної роботи насамперед слід орієнтуватися на формування здорового способу життя у студентів, розвиток фізичної культури і спорту у вишах, участь студентського самоврядування та громадських молодіжних організацій у заходах із профілактики шкідливих звичок.

ВИСНОВОК

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.

Фізичний розвиток людини значною мірою визначається її руховою активністю. У осіб, які систематично займаються фізичними вправами і спортом він набагато вищий, ніж у їх однолітків, що не займаються цим. Особливо це стосується будови тіла та росту спортивних показників.

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, уміння грамотно використовувати засоби і методи відповідно до можливостей і умов. Усе це сприяє розумовому розвитку, інтелектуальному вдосконаленню та збереженню і зміцненню як індивідуального, так і суспільного здоров'я.

Тому не потрібно нехтувати заняттями з фізичної культури та додатково займатися спортом самостійно, від цього буде залежати ваш фізичний розвиток, а разом і з цим духовне, моральне і фізичне здоров'я. При дотриманні всіх рекомендацій наведених вище ми збережемо та зміцнимо своє здоров'я, чим уповільнимо природній процес старіння.

Отже від нашого ставлення до фізичного виховання та розвитку залежить все наше життя, тому не потрібно цим нехтувати. Нам надають можливість займатись фізичним вихованням у школах, коледжах, університетах і це чудово,

адже кожне заняття впливає на тривалість нашого життя. Фізичний розвиток та виховання незамінна річ у людському буті.

21	https://www.kspu.edu/FileDownload.ashx/2015%20%D0%94%D0%B5%D0%BA%D0%B0%D0%B1%D1%80%D1%8C%28%D0%8...	0.26%
22	http://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/2691/%e2%84%96_4_318__%2c_2018%2c_2.pdf?is...	3 джерела 0.13%
23	https://tdmuv.com/kafedra/internal/fiz_reabil/classes_stud/uk/med/health/ptn/%D0%9E%D1%81%D0%BD%D0%BE%	10 джерел 0.22%
24	http://ir.librarynu.com/bitstream/123456789/2000/1/XV-Conference-04-05-Varna-Bulgaria-book.pdf	2 джерела 0.22%
25	https://zavantag.com/docs/1474/index-196136-1.html	0.2%
26	http://healty-nation.uzhnu.edu.ua/issue/download/11601/5885	35 джерел 0.18%
27	http://elib.umsa.edu.ua/bitstream/umsa/820/3/str.pdf	0.18%
28	http://esnuir.eenu.edu.ua/handle/123456789/9788	30 джерел 0.17%
29	https://ua-referat.com/%D0%9E%D0%B1%D0%BB%D1%96%D0%BA_%D1%96_%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D...	2 джерела 0.17%
30	https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/diss_kateryna_u.m.pdf	9 джерел 0.15%
31	https://www.sspu.edu.ua/images/2021/docs/dis/dis_samohvalova_0ede0.pdf	5 джерел 0.17%
32	https://www.umj.com.ua/article/8092/proekt-nakazu-moz-ukraini-pro-dispanserizaciyu-naselennya	19 джерел 0.15%
33	http://lib.ndu.edu.ua/dspace/bitstream/123456789/1499/1/%d0%86%d0%b2%d0%b0%d0%bd%d0%be%d0%b2_2019.pdf	0.15%
34	http://catalog.library.tnpu.edu.ua/naukovi_zapusku/pedagogic/2006/ped_06_6.pdf	0.15%
35	http://journals.maup.com.ua/index.php/public-management/article/download/2866/3322/3687	0.13%
36	https://fdocuments.net/document/-f-2008-6-f.html	12 джерел 0.13%
37	http://orcid.org/0000-0003-0622-3419	2 джерела 0.13%
38	http://www.studcon.org/socialne-znachennya-fizychnoyi-kultury-u-suspilstvi	5 джерел 0.13%
39	https://www.economy-confer.com.ua/data/downloads/file_1697713933.pdf	7 джерел 0.13%
40	https://urok.osvita.ua/materials/outschool/43843/attachment-download/13944	4 джерела 0.13%
41	http://www.studshara.com.ua/index.php?newsid=1945	0.13%
42	https://nadoest.com/programa-socialno-ekonomichnogo-ta-kuleturnogo-rozvitku-savra-stor-2	3 джерела 0.13%

43 <https://shag.com.ua/metodichni-rekomendaciyi-dlya-studentiv-dennoyi-formi-navchann-v3.html>

4 джерела 0.13%

Цитати

Цитати

3

- 1 "Здоров'я - це стан фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів. Здоровий спосіб життя - це спосіб життя, який ґрунтується на моральних принципах, є розумно організованим, активним і продуктивним, захищає від несприятливих впливів навколишнього середовища і дозволяє зберігати моральне, психічне і фізичне здоров'я до глибокої старості"
- 2 "фізична культура є невід'ємною складовою загальної культури суспільства і спрямована на розвиток фізичних, моральних, волевих та інтелектуальних здібностей людини з метою зміцнення здоров'я і гармонійного формування особистості"
- 3 "дошкільна фізична культура"