

3. Семенченко П. І, Радіонова Д. Ф. Використання технології інтернет-речей у спорті та фізичній культурі. Розумні гаджети для спорту. Постулат. 2017. № 5-1 (19). С. 63.
4. Фісунов С. В. Інноваційні технології в спорті. У збірнику: інновації у науці та освіті матеріали міжнародної (заочної) науково-практичної конференції. Наукове (неперіодичне) електронне видання. 2016. С. 204–207.
5. Литвиненко Ю. В. Сучасні оптико-електронні системи реєстрації та аналізу рухових дій спортсмена. Методичні рекомендації МОНМСУ, НУФВСУ. Київ. 2012. С. 52.

## ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ УКРАЇНИ

**Ломан Сергій, Лисенко Олександр**

*Полтавський національний Педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Актуальність.** Протягом останнього десятиріччя в Україні склалося тривожна ситуація: ще більше погіршується здоров'я і фізична підготовленість студентської молоді, яке ще зі шкільної лави має ті проблеми і в подальшому відображається на здоров'я у студентські роки. Це насамперед пов'язано з кризою в національній системі фізичного виховання, яка не відповідає сучасним вимогам і міжнародним стандартам фізичної підготовленості людей.

**Мета статті** – узагальнити сучасний стан вирішення проблеми щодо здорового способу життя та його подальшого збереження, зміцнення та поширення знань про здоров'я з подальшим перетворенням їх на стійкі переконання й навички практичної діяльності.

Торкаючись питання оздоровчих аспектів діяльності загальноосвітніх шкіл, а в подальшому в вищій освіті, слід відзначити, що зі збільшенням навчального навантаження студентів, зменшення занять з фізичного виховання, що призводить до не достатку рухової активності, зумовлене невідповідністю їхнім віковим психологічними особливостями. Це гальмує фізичний розвиток студентської молоді, негативно впливає на стан їхнього здоров'я, мотивацію студентів.

Тому проблема укріплення та збереження здоров'я студентської молоді у нашій країні стає все більш гострою. Як свідчать дані науково-методичної літератури, близько 90% учнів середніх шкіл ще до вступу

у вищий навчальний заклад мають відхилення в стані здоров'я і низьку фізичну підготовленість, а студенти – це майбутня еліта суспільства, його розумовий потенціал. Тому велику роль у вирішенні цієї проблеми відіграє фізична культура, як найважливіший елемент здорового способу життя.

**Постановка проблеми.** Студентська молодь – на сьогодні це обличчя і гордість нашої нації, її творчий і духовний потенціал, велике майбутнє нашої країни. Крім того, студенти – це майбутні батьки й матері дітей, і тому вони несуть потенціал здоров'я майбутніх поколінь. І тому збереження й поліпшення здоров'я студентської молоді є найважливішим завданням сучасності.

На сьогодні, коли відчувається погіршення екологічного середовища, збільшується такі залежності як паління, вживання алкоголю, наркотична залежність, інтернет залежність, підвищенням розумових та психічних навантажень, зменшення фізичної активності, появою нових інфекційних захворювань все це ряд факторів, як зовнішніх так внутрішніх, які впливають на стан здоров'я студентів і становить проблему для нинішнього покоління студентів.

Вирішення цієї проблем пов'язане із підвищенням свідомого відношення студентів до свого здоров'я. Саме значна роль в цій справі належить інформаційним та здоров'язберігаючим технологіям, які впливають на свідомість і сприяють швидкому формуванню поглядів на здоровій спосіб життя у студентської молоді.

**Виклад основного матеріалу.** Здоров'я людини, а особливо його збереження, залежить від її способу життя. Студентська молодь майже у більшості недбайливо ставиться до власного здоров'я, культивує шкідливі звички і навіть не замислюється над своїм станом здоров'я, своєю шкідливою поведінкою. Натомість, майже 75% хвороб дорослих людей «зароблені» ними в дитячі та підліткові роки. Тому формування у підростаючого покоління здорового способу життя, укріплення та збереження в подальшому основне завдання батьків і школи, вузу, оскільки в дорослому віці спосіб життя змінити значно важче, вкорінених шкідливих звичок позбавитись майже неможливо. Тому, студентська молодь для збереження свого здоров'я мають знати як розпізнати стан власного здоров'я, як запобігти хворобі та як уникнути вплив різних факторів що впливають на стан здоров'я.

Головним чинником, котрий найбільше зумовлює стан здоров'я, є спосіб життя молоді. І перспектива поліпшення здоров'я найбільше

пов'язана з системною діяльністю щодо формування здорового способу життя населення. Формування здорового способу життя є набагато ефективнішою й економічно доцільнішою стратегією, ніж постійне збільшення витрат на лікування наслідків нездорового способу життя, яке не забезпечує бажаного результату.

Здоров'я – поняття багатопланове. Це не лише відсутність хвороб, але й високий рівень пристосування, благополуччя, комфортне психологічне самопочуття, толерантні соціальні відносини. На сучасному етапі виділяють такі складові здоров'я людини: духовне, соціальне, психологічне, інтелектуальне, емоційне, фізичне й особисте. Всі аспекти здоров'я людини однаково важливі й розглядаються у взаємозв'язку, що постійно взаємодіє з оточуючим середовищем, яке, у свою чергу, постійно змінюється. Тобто, за сучасними уявленнями, уже не розглядається як суто медична проблема. Більше того, вважається, що комплекс медичних аспектів становить лише малу частину феномена здоров'я.

Через усвідомлення життєвої необхідності та надзвичайної важливості дотримання здорового способу життя, особливо молоді, здійснюється позитивна мотивація на освоєння ними навичок самостійної діяльності, спрямованих на зміцнення свого здоров'я.

Процес виховання свідомого ставлення студентської молоді до власного здоров'я, здоров'я здійснюється шляхом передачі знань і формування умінь і навичок зміцнення та збереження здоров'я, виконання практичних дій здорового способу життя.

**Висновки.** Таким чином, виконання вищезазначеного, сприятиме формуванню здорового способу життя молоді, забезпечення реального поліпшення її здоров'я і самопочуття. Будь-яка робота щодо пропаганди здорового способу життя направлена на вирішення важливої задачі, основна мета якої – збереження майбутнього нації.

Дуже важливо, щоб навчання здорового способу життя сучасної молоді стало традиційним, системним, передбачало комплекс систематичних заходів, спрямованих на формування розуміння, важливості піклування про своє здоров'я, фізичний розвиток.

### Література

1. Апанасенко Г. Л. Валеология: первые шаги и ближайшие перспективы / Г. Л. Апанасенко // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 6. – С. 2–8.

2. Баевский Р. М. Оценка и классификация уровней здоровья с точки зрения теории адаптации / Р. М. Баевский // Вестник АМН СССР. – 1989. – №8. – С. 73–78.
3. Бородин Ю. А. Современные проблемы физической культуры в формировании здоровья нации / Ю. А. Бородин, В. Б. Добровольский, А. А. Мальцев, Г. И. Сухорада // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : Сб. науч. тр. – Харьков : ХХПИ, 2000. – № 6. – С. 43–56.

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНА**

**Луб'янецька Дар'я, Тараненко Ірина**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

У сучасних умовах великі фізичні навантаження на тренуваннях та змаганнях потребують особливого вивчення психіки та методів психологічної підготовки спортсменів високого рівня. «Поганий той солдат, який не хоче стати генералом, безперспективний той спортсмен, який не прагне стати чемпіоном. Чемпіонство – це вершина, на шляху до якої спортсмени мають зробити багато маленьких кроків» [1, с. 24].

Аналіз літератури свідчить, що проблема лідерства у спорті, стала предметом вивчення психологів та соціологів лише з ХХ ст. Проте, актуальною вона залишається і в наш час, потребуючи подальшого дослідження й осмислення із залученням широкого обсягу наукової літератури. Окремі аспекти лідерства належать працям Г. Ашина, Р. Кричевському, Л. Уманському.

Область психологічної науки, яка вивчає закономірності формування та прояву природних психічних процесів та психологічних феноменів у спортивній діяльності – психологія спорту. Вона вивчає психічні процеси (відчуття, сприймання, мислення, пам'ять, увага, емоції); психологічні риси особистості (темперамент, характер, здібності); психологічні особливості людської діяльності (сприймання, мислення, міркування), які найбільш повно проявляються при сильних фізичних навантаженнях, що спостерігається у спорті, зокрема в єдиноборстві [3].

Бойові системи, в яких є спаринги, дають людині відчуття «смак перемоги»; вчать, що у будь-якій життєвій ситуації потрібно боротися. Психологи стверджують, що для того, аби бути успішним, необхідно