

## **БІГОВІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СУСПІЛЬСТВА**

**Борейко Н.Ю., Борейко Т.О., Берестова О.Ю.**

*Національний технічний університет  
«Харківський політехнічний інститут»,  
Харківський машинобудівний коледж,  
м. Харків*

В роботі розглянута проблема формування здорового суспільства через формування у студентів високого рівня фізичної культури.

Для вирішення проблеми необхідно визначити поняття «здоров'я», «суспільства», «здорове суспільство». Дуже важливо але важко надати ці поняття, через те що вони є філософськими і неоднозначними. Так на сьогодні існує більш 500 понять «здоров'я». В нашому дослідженні за основу ми взяли надане Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ), яке визначає здоров'я як стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів. [1].

Культурна антропологія трактує суспільство, як сукупність груп індивідів, що вирізняються особливою культурою (системою цінностей, традицій, звичаїв тощо) і існує незалежно від інших груп, тобто не є підгрупою [2].

Об'єднуючи ці два поняття «здоров'я» та «суспільство» надаємо наше поняття «здорове суспільство» – це сукупність груп індивідів, що вирізняються високим рівнем культури здоров'я (і відповідно до цього системою цінностей здоров'я, традицій та звичаїв спрямованих на підтримку здоров'я усіх індивідів цього суспільства). Таким чином, дуже важливо підтримувати здоров'я усіх індивідів, які входять до суспільства.

Біг та бігові вправи є найдоступнішими для формування здоров'я людини. У проведеному дослідженні приймали участь студенти «Харківського машинобудівного коледжу» (210 студентів – 140 чоловіків – 70 жінок, 10 викладачів закладу). Бігові вправи впроваджувались на заняттях фізичного виховання, у самостійній роботі та участі у міжнародному Харківському марафоні. Завдяки використанню бігових вправ покращились показники СС системи, покращився емоційний стан, студенти та викладачі стали більш впевненими та усі стали більш собі подобатись. Отже, бігові вправи – це засіб формування здорового суспільства.

### **Література:**

1. Федько О.А. Багатоаспектність поняття здоров'я у сучасній науковій думці // Інтернет ресурс <http://www.dy.nayka.com.ua/?op=1&z=76> ; 12.03.2020
2. Буковинська бібліотека «Поняття про суспільство» - інтернет ресурс <https://buklib.net/books/23286/> ; 12.03.2020