

**Філософські аспекти впровадження сучасних технологій
для збереження здорового способу життя студентів**

Ірина ШЕСТОПАЛОВА, здобувач освіти

*Науковий керівник – Наталя БІЛЬЧУК, канд. філос. наук, доц.
Національний аерокосмічний університет ім. М. С. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»*

Студентське життя завжди було досить різноманітним в сфері побуту спілкування та взаємодії з навколишнім світом який відкриває нові можливості для пізнання самосійного життя.

У свою чергу студент перш за все зацікавлений в отриманні знань за обраною спеціальністю. В минулому для того щоб отримати продукти харчування, людині потрібно було працювати фізично. На сьогоднішній день ситуація кардинально змінилася. Розумова діяльність не пов'язана з фізичними навантаженнями, розвиток техніки та інфраструктури, примножений на сидячий спосіб життя, не йде на користь здоровому образу життя людини. Із розуміння цього і культивується прагнення покращити загальний стан організму шляхом заняття фізичними вправами. Не дарма існує повір'я: «У здоровому тілі – здоровий дух». Регулярне виконання фізичних вправ дисциплінує, допомагає тримати себе в тонусі, бути здоровим і уникнути багатьох захворювань. Кожна людина, будь то чоловік або жінка, дитина або пенсіонер, може і повинна займатися спортом [1].

На сьогоднішній день актуальною проблемою для студентів є те, що вони втрачають інтерес та розуміння наскільки в нашому житті важлива тема здорового способу життя та як же філософія напряду пов'язана з темою фізичної культури, спорту та здоров'я. Іноді цього можуть не розуміти навіть самі спортсмени та їх тренера.

У зв'язку зі змінами звичайного стилю життя, введення обмежень (наприклад, пандемія, війна тощо) студентів, спостерігається малорухливий спосіб життя, який негативно впливає на фізіологічну та моральну якість життя. Також, особливо важливо гармонізувати власне життя, і у цьому допомагає спорт.

Питання філософського виміру здоров'я виникло ще на ранньому етапі історії людства. Як зазначав ще Гіппократ, «... належить ... перенести мудрість в медицину, а медицину в мудрість, адже лікар-філософ рівний богові». Щетодівінказував і на значення сильного духу та позитивного настрою людини на її одужання, відзначаючи, що рани переможців заживають краще, ніж у переможених. Подібні думки висловлював і Сократ, відмічаючи, що не можна лікувати тіло, не лікуючи одночасно і душу, а його учень – Платон в діалозі «Тімей» підкреслив, що в питаннях здоров'я немає нічого більш важливішого, ніж розмірне співвідношення духовного і тілесного. якщо звернути увагу на стоїцизм, то можна наголосити, що вони любили спорт і навіть порівнювали м'яч із добрими справами. Можна відзначити таких філософів: грек Клеанф був боксером, Хрісіпп – бігуном на довгі дистанції, а Марк Аврелій любив кулачні бої, боротьбу та вправно грав у м'яча.

Розуміння здоров'я в контексті гармонії людини зі світом і одночасно гармонії її душі і тіла характерне для всієї античної філософської думки. Актуальним такий підхід залишається і для сьогодення. Здоров'я в широкому філософському контексті розуміється як справжня гармонія душі, тіла й розуму, що передбачає здоровий спосіб життя в цілому.

На даний час, а особливо під впливом сьогоденних обмежень через війну, погіршується стан здоров'я та пригнічується моральний стан, тому прискорилося використання розроблених технологій покращення, тому що, зараз як ніколи важливо гармонізувати власне життя. Рухова активність впливає на велику кількість систем організму. Вона активує вегетативні допоміжні системи. Однією з найважливіших властивостей рухової активності є встановлення в центральній нервовій системі складних координаційних співвідношень. Рухова активність служить постійним засобом взаємодії організму з зовнішнім середовищем, засобом розвитку самого організму. Рух є обов'язковим компонентом для роботи всіх аналізаторів, необхідним для одержання інформації, розвитку психіки [2].

Самоізоляція та соціальне дистанціювання сприяли активному розвитку ринку віддалених технологій. Особливо це помітно у галузі освіти, науки, а навіть і в спорті. Але вчитися он-лайн – це не просто обмеження, а й доступ чи недоступність можливостей здобуття освіти для цілих верств, регіонів, країн. З одного боку, новітні технології та їх впровадження, має потенціал, щоб значно покращити такі речі, як охорона здоров'я, освіта, безпека.

Моя думка приділяється позитивному впливі сучасних технологій на здоровий спосіб життя студентів, адже завдяки таким технологіям, як наприклад, смарт часи можливо відслідкувати свій пульс, кількість зроблених кроків за день, пройденої відстані та ін. Що в свою чергу дозволяє відстежувати власний прогрес в динаміці. Також багато викладачів завдяки сучасним технологіям знімають свої заняття на відео (викладачі фізичного виховання) та викладають їх до різних систем, чи інтернету. Де по ним можливо займатися в будь який час не прив'язуючись до місця знаходження. Усі ці технології допомагають розвиватися людству та покращувати своє фізичне та ментальне здоров'я.

Отже, можна сказати що впровадження новітніх технологій. Поліпшення деяких аспектів якості життя – це лише частина того, що відбувається. Можливі як втрати у сфері зайнятості, і різкі трансформації у сфері людських знань та відокремлення нового покоління від старого [1].

Література:

1. Свешук А. Л. *Штучний інтелект та соціоекономічні трансформації* Матеріали міжвузівського міського науково-практичного семінару «Філософія в акціосфері глобалізуючого соціуму», 17-18 листопада 2021 р. – С. 10–12.

2. Балабанова Л. М., Дусенко Д. І. *Психічне та фізичне здоров'я людини* Збірник тез наукових доповідей : XXI Міжнародної науково-практичної конференції «Людина, культура, техніка в новому тисячолітті» м. Харків. – Харків : Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського «ХАІ», 23 квітня 2020. – Ч. I. – С. 151–153.