

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

# ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Збірник матеріалів  
IV Міжрегіонального науково-методичного семінару

13–14 червня 2024 року



Полтава, 2024

створення умов для занять спортом, включаючи розвиток спортивної інфраструктури, такої як спортивні майданчики та зали. Спонсорська підтримка і партнерські програми з місцевими бізнесами можуть значно сприяти реалізації цих проектів.

Для досягнення найкращих результатів необхідно забезпечити регулярні тренування та збалансоване харчування. Залучення до баскетболу всіх бажаючих, незалежно від рівня фізичної підготовки, є важливим кроком у формуванні здорового суспільства. Проведення інформаційних кампаній про користь баскетболу для здоров'я допоможе підвищити обізнаність та заохотити молодь до занять спортом.

Баскетбол є ефективним засобом формування здорового способу життя. Необхідний комплексний підхід, що включає фізичну, психологічну і соціальну підтримку, для досягнення максимального ефекту. Важливо залучати молодь до активного способу життя через спорт, адже це сприяє їхньому всебічному розвитку та покращенню якості життя.

### *Література*

1. Бойко В. М. (2015). «Здоровий спосіб життя: теорія і практика». Харків: Ранок.
2. Гончаренко С. І. (2017). «Методика викладання баскетболу у навчальних закладах». Львів: Світ.
3. Карась Н. П. (2016). «Психологічні аспекти спорту». Дніпро: Наука і освіта.
4. Ковальчук В. П. (2013). «Формування здорового способу життя у молоді засобами фізичної культури». Полтава: Полтавський університет.
5. Романенко Л. М. (2019). «Вплив фізичних вправ на здоров'я студентів». Київ: Наукова думка.

Караван Є. В., асистент кафедри  
*Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ ПСИХІЧНИМ І ФІЗИЧНИМ ЗДОРОВ'ЯМ**

Зв'язок між психічним і фізичним здоров'ям є однією з найактуальніших тем сучасної психології та медицини. Все більше досліджень свідчать про те, що вони взаємопов'язані і впливають одна на одну: психічні розлади можуть призводити до фізичних проблем, а фізичні захворювання – до психічних розладів.

Перш за все, потрібно зазначити, що «здоров'я – це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів» [1]. З цього випливає, що фізичне, психічне та соціальне благополуччя взаємопов'язані і неможливо бути по-справжньому здоровим, якщо виникають труднощі в одній з цих сфер.

Психічні стани, такі як стрес, емоції, настрої і ставлення, мають безпосередній вплив на функціонування фізичного організму. Наприклад, стрес

може спричинити підвищений рівень гормонів стресу, таких як кортизол, що може призвести до підвищеного артеріального тиску, серцевих проблем та інших фізіологічних реакцій. Також, емоції, які викликають негативний вплив, можуть спричинити зниження імунної системи та збільшити вразливість до захворювань.

З іншого боку, фізіологічні фактори, такі як рівень глюкози в крові, рівень кисню та інші показники, можуть впливати на нашу психіку. Наприклад, недостатній рівень кисню може призвести до втоми та нездатності зосередитися, а низький рівень глюкози в крові може призвести до подразливості та роздратування.

Існує також взаємозв'язок між нашою психікою та фізіологією через нервову систему. Нервова система регулює фізіологічні процеси у нашому організмі та відповідає за передачу інформації між мозком та іншими органами. Наприклад, емоції можуть викликати активацію симпатичної нервової системи, яка впливає на рівень серцево-судинної активності та відповідає за реакцію «боротьба або втеча» в стресовій ситуації [2].

Доведено, що фізичні вправи покращують симптоми різних психічних розладів, включаючи депресію, тривожні розлади, шизофренію, біполярний розлад і синдром дефіциту уваги з гіперактивністю. Вони не тільки вільні від стигми, але й безпечні, безкоштовні та доступні для всіх. За наявності психологічних проблем можна використовувати фізичні вправи як самостійний метод, який покращує стан.

Фізична активність нормалізує і підвищує рівень нейромедіаторів, покращуючи психічне здоров'я. Дію фізичних вправ можна порівняти з дією антидепресантів [3].

На основі зібраних даних, можна зробити висновки, що психічне і фізичне здоров'я нерозривно пов'язані, фізичні вправи є потужним інструментом для покращення психічного здоров'я. Здоровий спосіб життя, який включає в себе збалансоване харчування, фізичну активність, якісний сон, соціальне спілкування та інші фактори, може значно покращити загальне самопочуття.

### *Література*

1. Національний комітет Товариства Червоного Хреста України [Електронний ресурс] / Режим доступу до ресурсу: <https://redcross.org.ua/mhpss/mental-health/>
2. Взаємозв'язок між психікою і фізіологією організму [Електронний ресурс] / Режим доступу до ресурсу: <https://www.psykholoh.com/>
3. Зв'язок фізичної активності та психічного здоров'я України [Електронний ресурс] / Режим доступу до ресурсу: <https://marta.mva.gov.ua/>