

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Збірник матеріалів
VI Всеукраїнської науково-практичної конференції
з міжнародною участю

03 грудня 2025 року



Полтава, 2025

**Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
Глухівський національний педагогічний університет
ім. Олександра Довженка
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Університет Лондон Метрополітен (Великобританія)
Університет Миколая Коперника в Торуні (Польща)
Ізмаїльський державний гуманітарний університет
Харківська державна академія фізичної культури**

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

збірник матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної
конференції з міжнародною участю

03 грудня 2025 року

CURRENT ISSUES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

collection of materials of the VI All-Ukrainian Scientific and Practical
conferences with international participation

December 03, 2025

Полтава, 2025

УДК 796.011.1/3.
ББК 75.0+75.1

*Рекомендовано до друку
вченою радою факультету фізичної культури та спорту
Національного університету
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
(протокол № 5 від 10 грудня 2025 року).*

Члени редакційної колегії: *Рибалко Л. М.*, декан факультету фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», доктор педагогічних наук, професор; *Оніщук Л. М.*, завідувач кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», кандидат педагогічних наук, доцент; *Гема А. В.*, доцент кафедри фізичного виховання та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент; *Синиця Т. О.*, доцент кафедри хореографії та танцювальних видів спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент; *Жалій Р. В.*, доцент кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», кандидат педагогічних наук; *Останов А. В.*, старший викладач кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»; *Йона Т. В.*, старший викладач кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»; *Гулько Т. Ю.*, старший викладач кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»; *Шуть Б. І.*, асистент кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

Актуальні проблеми фізичної культури та спорту: збірник матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, 03 грудня 2025 р. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2025. 205 с.

Відповідальність за достовірність наведених фактів, грамотність, автентичність цитат і посилань несуть автори робіт.

©Національний університет
імені Юрія Кондратюка», 2025

Єшану Ф., студентка групи 201-ТК
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*
Воробйов О. В., старший викладач
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ

Сучасна система вищої освіти характеризується високим рівнем психоемоційного та інтелектуального навантаження на студентів. Постійний дефіцит часу, велика кількість навчальних завдань, підготовка до екзаменів, поєднання навчання з роботою та малорухливий спосіб життя створюють умови для розвитку хронічного стресу, зниження працездатності та порушень психофізіологічного балансу. У таких умовах особливого значення набуває фізична активність, яка виступає природним, доступним та науково обґрунтованим інструментом покращення психічного здоров'я та підтримання високої розумової працездатності.

Регулярна фізична активність запускає низку важливих фізіологічних процесів, що позитивно впливають на діяльність мозку та емоційний стан. Насамперед відбуваються нейрохімічні зміни: підвищується рівень ендорфінів, що зменшують відчуття втоми й покращують настрій; збільшується концентрація серотоніну та дофаміну – нейромедіаторів, які регулюють емоції, мотивацію та здатність до навчання. Також стимулюється вироблення мозкового нейротрофічного фактора (BDNF), що відповідає за формування нових нейронних зв'язків і підвищення когнітивних функцій.

Важливими є й структурні зміни мозку: під впливом фізичних вправ покращується мозковий кровообіг, збільшується кількість капілярів, активізується нейрогенез у гіпокампі – структурі, що відповідає за пам'ять. Регулярні аеробні навантаження сприяють збільшенню об'єму сірої речовини у префронтальній корі, що відповідає за концентрацію, планування та прийняття рішень.

Для практичного застосування у студентському середовищі корисними є різні види фізичних вправ. Аеробні навантаження (скандинавська ходьба 20–30 хвилин, біг підтюпцем 15–20 хвилин 2–4 рази на тиждень) покращують мозковий кровообіг та підвищують життєвий тонус. Силові вправи з власною вагою (присідання, відтискання) знижують рівень кортизолу – гормону стресу. Вправи на рівновагу (стійка на одній нозі, ходьба по прямій) розвивають концентрацію та самоконтроль. Дихальні техніки, зокрема «4–7–8» та діафрагмальне дихання, сприяють швидкому зниженню тривожності та відновленню емоційної рівноваги.

Особливо цінними для студентів є короткі комплекси мікроперерв, які можна виконувати під час навчального дня. Вони включають обертання

плечима, повороти голови, нахили тулуба, підйоми на носки – вправи, що займають 3–5 хвилин і допомагають відновити концентрацію, зменшити напругу та покращити самопочуття.

Для забезпечення ефективності фізичної активності важливо поєднувати різні види вправ протягом тижня, поступово збільшувати навантаження, включати короткі фізкультурхвилинки у навчальний процес, а також враховувати індивідуальні особливості стану здоров'я та рівня підготовки. Наукові дослідження підтверджують, що студенти, які регулярно займаються фізичною активністю, демонструють вищі показники академічної успішності, краще контролюють емоції та мають більшу стресостійкість.

Сучасні дослідження свідчать, що фізична активність позитивно впливає не лише на психоемоційний стан, але й на пам'ять, швидкість мислення, увагу та здатність до прийняття рішень. Аеробні вправи стимулюють роботу префронтальної кори, що покращує виконавчі функції – здатність планувати навчальний день, ефективно виконувати завдання та уникати прокрастинації.

Також доведено, що фізична активність сприяє регуляції сну, який є критично важливим для відновлення когнітивних процесів. Навіть 10–15 хвилин вечірніх розтягувань можуть зменшити нервові збудження та покращити якість відпочинку.

Важливим аспектом є й соціальна складова: участь у групових тренуваннях або спортивних секціях формує відчуття підтримки, знижує рівень соціальної тривожності та зміцнює комунікативні навички, що є важливими для студента в умовах освітнього середовища.

Отже, фізична активність є одним з найважливіших чинників підтримання психофізіологічної стійкості студентів у процесі навчання. Вона забезпечує комплексний позитивний вплив: покращує роботу мозку, нормалізує емоційний фон, підвищує стресостійкість, сприяє кращій академічній успішності та загальному самопочуттю. Регулярні фізичні навантаження — це доступний, природний та науково обґрунтований спосіб профілактики перевтоми й емоційного вигорання. Включення фізичних вправ у щоденний режим студентів є необхідною умовою формування здорового способу життя й ефективного навчального процесу.

Література:

1. Круцевич Т. Ю. (2020). Теорія і методика фізичного виховання: Підручник. Київ: Олімпійська література. 424 с.
2. Erickson, K. I., Hillman, C. H., Kramer, A. F. (2019). Physical activity, brain, and cognition. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, Vol. 28, pp. 79–84.
3. Harvard Health Publishing (2021). Exercise is an all-natural treatment of high blood pressure. Harvard Medical School.
4. Kandola, A., Vancampfort, D. (2019). Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. *Current Psychology*, Vol. 38, pp. 156–169.
5. World Health Organization (2022). Physical activity. Фактичний бюлетень.