

**Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Полтавський державний медичний університет
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Громадська організація «Всеукраїнська асоціація фізичної медицини,
реабілітації і курортології»
National University of Science and Technology Politechnica of Bucharest
(Romania)
CITY University of London (United Kingdom)
Vilnius University (Lithuania)
Vrije Universiteit (Belgium)
Strasbourg University (France)**



**ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ:
РЕАЛІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

Збірник наукових матеріалів ІХ Всеукраїнської науково-практичної
конференції з міжнародною участю

15 листопада 2023 року

Полтава 2023

3. Myers J, Prakash M, Froelicher V, Do D, Partington S, Atwood JE: Exercise capacity and mortality among men referred for exercise testing. *New England Journal of Medicine*. 2002, 346: 793-801. 10.1056/NEJMoa011858.

4. Weiss HR, Negrini S, Hawes MC, Rigo M, Kotwicki T, Grivas TB, Maruyama T: Physical exercises in the treatment of idiopathic scoliosis at risk of brace treatment - SOSORT consensus paper 2005. *Scoliosis*. 2006, 1: 06-10.1186/1748-7161-1-6.

Москалець В.О., студент
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»
Траверсе Г.М., д.мед.н., професор
*Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»*

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ФАКТОР ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ПІДВИЩЕННЯ ПРОДУКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Відсутність фізичної активності у нашому суспільстві стає все більш небезпечною у зв'язку з технологічним прогресом у нашому повсякденному житті. Відповідно до цього, в образі життя та стані здоров'я підлітків і молоді виявляється тенденція до появи негативних факторів і захворювань, таких як ожиріння або високий артеріальний тиск. Дослідження показують наявність позитивного зв'язку між фізичною активністю та успішністю, особливо коли фізична активність здійснюється з високою інтенсивністю [1].

Метою цієї роботи було узагальнити дані літератури щодо впливу фізичної активності на зміцнення здоров'я та працездатності студентської молоді.

Фізична активність (ФА) та спорт є надзвичайно важливими компонентами фізичного та психічного здоров'я молоді. ФА може бути спонтанною (розваги, робота або транспорт) або організованою (фізичні вправи). Основна мета фізичних вправ полягає в поліпшенні здоров'я та фізичної працездатності людини. Фізична підготовка спрямована на збільшення максимальної продуктивності та працездатності. З іншого боку, гіподинамія – це сидячий спосіб життя, при якому відсутні рухи тіла. Відсутність фізичної активності призводить до збільшеного ризику погіршення стану здоров'я, що може вплинути на благополуччя людини [2]. Крім того, молодь збільшила використання Інтернету завдяки заходам з боротьби з COVID-19, таким як ізоляція та соціальне дистанціювання.

Важливість спорту серед студентів має вагоме значення та виходить за межі фізичної активності. Рівень стресу у студентів вищий, ніж у інших вікових груп, що може негативно вплинути як на фізичне, так і на психічне здоров'я. Стрес зазвичай виникає внаслідок академічного тиску, що може призвести до жахливих наслідків і подальших невдач у майбутньому. Однак спорт може відіграти вирішальну роль у зниженні рівня стресу серед студентів та підвищенні рівня щастя та психологічного благополуччя [3]. Клаф, П. та ін. [4] заявили, що заняття фізичною активністю протягом 15 хвилин кожен день знижують ризик появи суму та тривожності у студентів на 26%. ФА викликає різноманітні

корисні зміни в мозку, що робить її надійним засобом підвищення працездатності серед студентів. Вироблення ендорфінів сприяє відчуттю розслаблення і хорошого самопочуття. Ці заняття також розсіюють негативні емоції та інші фактори, що сприяють депресії та стресу. Іншими словами, ФА значно підвищує психічне самопочуття студентів. Айгеншенк, Б. та ін. [5] вказали, що заняття на свіжому повітрі приносять багато позитивних аспектів, сприяючи благополуччю, поліпшенню ставлення до життя та збільшенню задоволення та щастя в житті, заняття спортом користується позитивним впливом як на загальний стан здоров'я, так і на інтелектуальні здібності. Крім того, під час вивчення залежності успішності від ФА серед студентів вузів було показано, що студенти з кращими академічними показниками більше займалися спортом. Поточні дані свідчать про позитивний вплив ФА на когнітивний розвиток, функціональні здібності та покращення в навчальних галузях, таких як мова, іноземна мова та математика.

Отже, зміна стереотипів під час вступу до університету, ритму життя, умов праці та відпочинку може викликати фрустрацію та стрес у студентів першого курсу. Система вищої освіти суттєво відрізняється від системи шкільної освіти, що може призвести до розвитку дистресу. Для запобігання розвитку небажаних реакцій важлива належна реакція на них і заняття спортом, що сприяє профілактиці розриву адаптації та розвитку ряду хронічних захворювань.

Література

1. Gajnullin R.A., Isaev A.P., Korableva I.B. Assessment of educational process regional factors' and tension influence on students' bloodstream system and homeostasis vegetative characteristics. *Physical education of students*, 2016;4:4–11. doi:10.15561/20755279.2016.0401
2. Malm, C., Jakobsson, J., and Isaksson, A. (2019). Physical activity and sports-real health benefits: a review with insight into the public health of Sweden. *Sports* 7:127. doi: 10.3390/sports7050127
3. Judge, J. (2018). Stress, happiness and psychological well-being among college students: role of sports in mental health. *Int. J. Phys. Educ. Sports Health* 5, 22–25.
4. Clough, P., Houge Mackenzie, S., Mallabon, L., and Brymer, E. (2016). Adventurous physical activity environments: a mainstream intervention for mental health. *Sports Medicine* 46, 963–968.
5. Eigenschenk, B., Thomann, A., McClure, M., Davies, L., Gregory, M., Dettweiler, U., et al. (2019). Benefits of outdoor sports for society. A systematic literature review and reflections on evidence. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 16:937. doi: 10.3390/ijerph16060937