



**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ЗДОРОВ'Я**

## **«СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ СПРЯМОВАНІ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ»**

присвячено пам'яті професора О.В. Пешкової

21-22 квітня 2022 року, м. Харків

*Збірник наукових праць*

*Випуск 3*

**Харків - 2022**

## СПОРТ ЯК СКЛАДОВА АКТИВІЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

### СПОРТ ЯК СКЛАДОВА АКТИВІЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

#### SPORT AS ACTIVIZATOR OF HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS

*Богданов Д.В., Горошко В.І.*

*Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»,  
м. Полтава, Україна*

**Анотація.** У цій статті розглядається питання актуальності занять спортом серед студентів та його впливу на студентське життя. Методи покращення студентського життя завдяки новим звичкам. Постанови нових цілей у майбутньому, впровадження здорового способу життя. Психічно-емоційний вплив спорту на студентів. Ідеї, щодо впровадження та збільшення рівня зацікавленості у занятті спортом серед студентської молоді. Загальний аналіз ситуації сьогодення, ставлення до спорту, тощо.

**Ключові слова:** звичка, спортивний спосіб життя, здоровий спосіб життя, студент, спорт, здоров'я, самовдосконалення.

**Abstract.** This article examines the relevance of sports among students and its impact on student lifestyle. Methods of improving student life through new habits. Setting new goals in the future, implementing a healthy lifestyle. Mental and emotional impact of sports on students. Ideas for implementing and increasing the level of interest in sports among students. General analysis of the current situation, attitude to sports, etc.

**Keywords:** habit, sport lifestyle, healthy lifestyle, student, sport, health, self-improvement.

**Вступ:** Середній вік студента це - 18-23 роки. У цьому віці студентська молодь здобуває найбільш впливові звички для подальшого життя. Спираючись на це, можна стверджувати, що закріплення спортивного інтересу та здорового способу життя є невід'ємною складовою для вдосконалення усіх, без винятків, аспектів подальшого існування. Заняття спортом несе за собою купу корисних звичок, які в подальшому спонукають студентів відмовитись від споживання алкогольних напоїв, паління, споживання цукру в великому обсязі, жирної їжі, фаст-фуду. І в протизагу цьому з'являється інтерес до ранкових

пробіжок, читання у вільний час, гарний, стабільний настрій, мотивація.

**Мета:** Метою цього дослідження, в перш за все є вивчення впливу спорту на студентів. Подальше виникнення корисних і відмова від шкідливих звичок, та формування здорового способу життя серед студентів. Популяризація спортивного способу життя серед студентської молоді та вдосконалення їх подальшого життя.

**Матеріали та методи:** метод аналізу (порівняння даних до і після початку занять спортом серед студентів), синтез (узагальнення даних) та вироблення рекомендацій.

### **Отримані результати:**

Аналізуючи питання щодо впровадження спорту серед студентів та подальшого впровадження здорового способу життя, я дійшов висновків, що велика кількість студентів не має уяви про те, що заняття спортом, навіть 2-3 рази на тиждень можуть значно покращити їх рівень життя. Визначення понять та норм має першочергову важність. Згідно нормативам, впровадженим Всесвітньою Організацією Охорони Здоров'я має бути 150-300 хвилин аеробного навантаження упродовж неділі [2]. Такої кількості аеробного типу навантаження буде достатньо для підтримки задовільного рівня здоров'я.

Ознайомившись з дослідженнями колег зі всього світу по цій темі, я знайшов немало доказів того, що спорт покращує рівень концентрації студентів, стан їх здоров'я, підвищує рівень імунітету та загальний рівень фізичної активності, значно вдосконалює успіхи у навчанні [3].

Катання на роликах, їзда на велосипеді, заняття ігровими видами спорту (футбол, баскетбол, волейбол, теніс), усе це впроваджує достатній рівень фізичної активності у життя студента, що грає першочергову роль в самопочутті та успіхах впродовж навчання. Недостатній рівень фізичної активності, в свою чергу, підвищує ризику стосовно незадовільного стану здоров'я, поганого самопочуття, хворобливості, мінливості [4].

Безпосередньо, під час тренувань у організмі людини відбувається значна кількість метаморфоз. До них відносять покращене кровопостачання усього тіла, включно до мозку, м'яз, покращення синтезу білка BDNF (brain-derived neurotropic factor). Білок BDNF бере участь у стимуляції нервових клітин – нейронів, а також запускає процеси, які відповідають за розумові здібності та, зокрема, пам'ять [5]. Окрім цих факторів, також відбуваються значущі зміни гормонального фону. Виявлено, що тренування, сприяють синтезу і підвищенню рівня таких гормонів, як:

соматотропін (ріст м'язових волокон, підвищує резистентність до травмування), тестостерон (ресинтез та відновлення м'язових білків), дофамін (гормон щастя, задоволеності), адреналін(обмін глюкози та жироспалювання), кортизол (розпад тканин) [6].

Усі ці фактори впливу тренувань на організм, не залишаються непоміченими та ведуть за собою значущі зміни в поведінці, світосприйнятті та подальшим цілям студентської молоді. Регулярні заняття спортом та фізичною культурою дають низку корисних результатів, включаючи розширення соціальної активності та зміцнення здоров'я. Вони надають не тільки прямий оздоровчий вплив на фізичний стан організму, а й формують у дітей та підлітків потребу вести здоровий спосіб життя, допомагаючи їм залишатися активними та боротися із незаразними хворобами. Крім того, у низці досліджень, проведених Всесвітньою організацією охорони здоров'я, вказується на те, що фізичні вправи сприяють формуванню у людини здорової психіки та стимулюють її розумовий розвиток. Такі вправи мають зв'язок з підвищенням у людей самооцінки та впевненості в собі, а також надають позитивний вплив на людей, які страждають на симптоми депресії та тривожності [7].

Згідно досліддам, на початку XXI ст. в Україні достатню рухову активність мали лише 3% населення віком від 16-74 років [1]. На період 2022 року, проблема актуальності впровадження та популяризації занять спортом нікуди не зникла, та потребує опрацювання. Впровадження в Університетську програму більшої кількості спортивних закладів, будування спортивних майданчиків, надання студентам розуміння, що спорт це товариш, який в перспективі буде працювати на вас і ваше здоров'я, так само як і здоровий спосіб життя.

**Висновки:** Підсумовуючи усе вище зазначене, можна дійти думки, що

спорт є невід'ємною складовою на шляху до повноцінного здорового способу життя серед студентської молоді, адже саме у віці 18-23 років формуються найбільш впливові звички. Заняття спортом здатні покращити успіхи у навчанні, у формуванні здорового і гарного тіла, емоційний стан студента. Заняття спортом повинні поширюватись та заохочуватись серед студентів шляхом прикладів від вже існуючих спортсменів, поширенням фактів, статистичних даних, що свідчать о незліченій кількості переваг у виборі займатись спортом чи ні.

#### Список літератури.

1. Ажиппо О.Ю., Павленко В.О., Павленко Є.Є. Студентський спорт в системі фізичного виховання закладів вищої освіти навчальний посібник для студентів та викладачів закладів вищої освіти. ХДАФК. С. 8.

2. Рекомендации воз по вопросам физической активности и

малоподвижного образа жизни, 2020, С. 1;

3. Quality of Life and Physical Activity among University Students, Güne r Çiçek, Faculty of Sport Sciences, Hitit University, Turkey, 2018.

4. <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

5. <https://sntat.ru/news/kak-sport-vliyaet-na-mozg-top-5-prichin-byt-aktivnym-po-versii-nauchnogo-zhurnalista-asi-kazantsevoy-5639202>

6. <https://www.championat.com/lifestyle/article-4447645-что-происходит-s-telom-i-mozgom-pri-fizicheskikh-nagruzhkah-kakie-gormony-vyrabatyvayutsya-pri-trenirovках.html>

7. <https://www.un.org/ru/chronicle/article/21938>. Роль спорта в достижении целей в области устойчивого развития. Вильфрид Лемке.

#### Information about the Authors/Відомості про авторів

1. **Богданов Дамір Володимирович**, бакалавр 1 курсу спеціальність «Фізична терапія, ерготерапія» Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», м. Полтава, Україна.

**Bohdanov Damir**, 1<sup>st</sup> year bachelor's degree in Physical Therapy, Occupational Therapy National University "Poltava Polytechnic named after Yuri Kondratyuk", Poltava, Ukraine.

**ORCID 0000-0002-2520-9201**

**e-mail:** [middler@gmail.com](mailto:middler@gmail.com)

2. **Горошко Вікторія Іванівна**, доцент, к.мед.н., зав. кафедри фізичної терапії та ерготерапії Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», м. Полтава, Україна.

**Victoria Horoshko**, Faculty of Physical Culture and Sports, National University Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic, Pershotravnevyi avenue, 24, Poltava, Ukraine.

**ORCID 0000-0002-5244-5648**

**e-mail:** [talgardat@gmail.com](mailto:talgardat@gmail.com).