

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Полтавський державний медичний університет  
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка  
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника  
ГО «Всеукраїнське об'єднання фізичних терапевтів»  
Vrije Universiteit, Belgium  
Strasbourg University, France

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

Збірник наукових матеріалів VIII Всеукраїнської науково-практичної  
Інтернет-конференції з міжнародною участю

*24 листопада 2022 року*

## **PHYSICAL REHABILITATION AND HEALTHSAVING TECHNOLOGIES: REALITIES AND PERSPECTIVES**

Collection of materials of the VIII All-Ukrainian Scientific and Practical  
conferences with international participation

November 24, 2022

Полтава 2022

## **ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ**

XXI сторіччя – час розвитку новітніх технологій, машин, робототехніки, що дозволило людству звільнитися від важкої фізичної праці. У людини з'явилося більше вільного часу для себе та свого здоров'я. З іншого боку зменшення фізичної активності призвело світ до такої хвороби як гіподинамія, тому люди почали займатися спортом, який приносить багато користі для організму.

### **1. Підтримка опорно-рухового апарату.**

Щоб підтримувати опорно-рухову систему на потрібному рівні необхідна фізична активність. Тренування покращують координацію, зміцнюють вестибулярну систему, попереджають появу й розвиток різних захворювань.

### **2. Покращення зору.**

Правильно обрана фізична активність може запобігти розвитку хвороб та патологій зору та сприяє:

- зміцненню зорових м'язів;
- нормалізації циркуляції внутрішньої рідини;
- стабілізації роботи циліарного м'яза.

### **3. Покращення психічного й емоційного стану.**

У людини, яка тренується в залі, на свіжому повітрі, задіюються майже всі системи організму. Люди, які регулярно займаються спортом, мають суттєве покращення стану нервової системи, у тому числі спостерігаються такі ефекти:

- підвищення стійкості до стресу, профілактика депресії;
- зменшення рівня тривоги, покращення настрою.

### **4. Зміцнення імунітету.**

Регулярні заняття попереджають ризик розвитку захворювань:

- серцево-судинної системи;
- нервової системи;
- системи травлення.

Згідно зі статистикою, заняття спортом на постійній основі підвищують стійкість організму до вірусних та бактеріальних інфекцій, до ракових клітин.

### **5. Поліпшення розумової активності і концентрації.**

До переваг занять спортом з метою покращення стану мозку належать:

- оптимізація засвоєння нового матеріалу, поліпшення концентрації;
- сприяння генерації нових ідей;
- сприяння збереженню спогадів (покращення пам'яті).

Добірка досліджень про те, як фізична активність впливає на організм.

### **1. Заняття спортом поліпшують сон у людей старшого та середнього віку**

Спорт допоможе краще висипатися вночі і зранку почуватися повними енергії. Група науковців з університету Каліфорнії проаналізували близько 70 експериментальних робіт та метааналізів щодо зв'язку фізичних навантажень людини із якістю її сну. Вони дійшли висновку, що фізичні вправи покращують якість і тривалість сну у людей середнього та старшого віку, які до занять спортом мали з цим проблеми.

### **2. Спорт допомагає досягати цілей у інших сферах життя людини**

Спорт допомагає виховувати силу волі та самоконтроль людини. Такого висновку дійшли науковці університету Ноттінгем Трент (Велика Британія). У своєму дослідженні їм вдалося показати, що добре фізично підготовлені люди не мають проблем із самодисципліною, що допомагає їм без проблем досягати особистих та професійних цілей.

### **3. Фізична активність надає більше енергії ніж кава**

За даними журналу Gerontology, приблизно 20%-25% дорослих у світі скаржаться через відчуття постійної втоми. Регулярна фізична активність допоможе побороти це відчуття. Епідеміологічні дані спостережень за людьми з різним рівнем фізичної активності, зібрані протягом 1995 – 2005 років для статті у журналі Sports Health свідчать, що регулярні заняття спортом дійсно допомагають побороти хронічну втому та допомагають почуватися сповненим енергії.

Регулярні фізичні навантаження є важливим профілактичним засобом проти хвороб серцево-судинної системи, порушень обміну речовин, захворювань опорно-рухового апарату. Це можуть бути прості прогулянки пішки або їзда на велосипеді, біг, плавання, аеробіка, фітнес і т.д.. Контрольована й правильно розрахована фізична активність є чудовим способом підтримки гарного самопочуття, молодості, сили, впевненості у собі.

#### *Література*

<https://trystyhii.com.ua/blog/koryst-sportu-dlia-zdorov-ia-molodosti-ta-kрасy/>  
<https://1news.com.ua/tsikave/v-chomu-koryst-zanyattya-sportom-naukove-doslidzhennya.html>

Мизгіна Т.І., к.мед.н., викладач

Рябека Т.І., викладач

Зінченко Н.В., завідувача відділенням  
сестринської справи

*Полтавський базовий медичний фаховий коледж*

## **ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА МІНЕРАЛЬНУ ЩІЛЬНІСТЬ КІСТОК ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ**

Хронічний дефіцит вітаміну D, як добре відомо, є причиною остеомалаяції та рахіту, тому питання профілактики цього стану у дітей раннього віку