

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

Косяк О. В., викладач
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
Лисенко Ю., студентка групи 402-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Аргументи на користь фізичних вправ та фізичного здоров'я нині широко визнаються медичними авторитетами в усьому світі. Сидячий спосіб життя подвоює ризик захворюваності та смертності від ішемічної хвороби серця та інсульту. Крім того, вважається, що низький рівень активності є основною причиною ожиріння та наводить до зростання захворюваності на діабет та деякими видами раку. Останнім часом зростає інтерес до ролі фізичної активності у профілактиці та лікуванні проблем психічного здоров'я.

Прагнення до психологічного благополуччя – це важлива умова нормальної та активної життєдіяльності людини. Фізична культура є потужним регулятором наших психічних станів. Таким чином, вивчення даної теми допомагає визначити вплив фізичної культури на психологічний добробут людей, а також її роль у процесі формування здорової гармонійно розвиненої особистості.

Фізична активність повинна розглядатися в широкому діапазоні від майже повної відсутності рухів (наприклад, малорухливий або сидячий образ життя), легкої фізичної активності (наприклад, ходьба) до помірно інтенсивної фізичної активності (наприклад, фізичні вправи, заняття спортом, їзда велосипедом до роботи). Незважаючи на те, що саме помірно інтенсивна фізична активність та вправи часто асоціюються з кращою якістю психічного здоров'я, ми не можемо виключити позитивний вплив і менш інтенсивних форм активності. Також слід враховувати, що різні люди можуть віддавати перевагу істотно різним видам фізичної активності.

У дедалі більшій кількості літературних джерел, присвячених зв'язку фізичної активності та психічного здоров'я, дослідники звертаються як до впливу одиничних занять, так і до курсів фізичної активності. Крім того, предметом дослідження ставало широке розмаїття психологічних ефектів: вплив на настрій, самооцінку, когнітивні функції та їх зниження, депресію та якість життя.

«Спорт сприяє гарному самопочуттю» – загальноприйняте припущення, яке відноситься до психологічного ефекту, що часто повідомляється, від разових навантажень, таких як прогулянка або тренування.

Важливо відзначити, що хоча ефект покращення настрою в даному випадку надійно доведений, він залежить від інтенсивності навантаження. У той час як помірні навантаження часто викликають задоволення та позитивні емоції, велика інтенсивність може призвести до неприємних відчуттів, хоча

вони і зійдуть нанівець з плином часу. Такі результати дають підстави для заохочення фізичної активності. Якщо ми хочемо, щоб більшість людей були фізично активні, слід уникати надмірно високих навантажень.

Вважається, що фізична активність, наприклад спорт, може підвищувати самооцінку. В той же час, характер участі в активності надаватиме свій вплив незалежно від цього, завищена чи знижена була самооцінка спочатку. Цілком імовірно, що зміни у глобальній самооцінці за допомогою фізичної активності відбуваються в першу чергу через зміни фізичного стану, включаючи вдосконалення навичок та координації рухів, образу тіла, фізичної форми. Насправді, зв'язок між фізичною активністю та глобальною самооцінкою досить слабкий, але на рівні фізичного самовідчуття або навіть образу тіла такий зв'язок, імовірно, сильніший.

Постулат про позитивний фізичний вплив активності на когнітивні функції є одним з найвагоміших. Він використовувався як аргумент для збільшення фізичної активності як у школах, так і для людей старшого віку з метою зменшення ступеня або запобігання зниженню когнітивних функцій. Згідно з метааналізом у рандомізованих контрольованих дослідженнях, присвячених вивченню фізичної активності серед дорослих 55–80 років, фізичні вправи були пов'язані з більш високим когнітивним рівнем, особливо щодо тестів, що стосуються складних виконавчих функцій. Метааналіз проспективних досліджень показав, що початковий рівень фізичної активності був предиктором ризику розвитку як деменції в цілому, так і хвороби Альцгеймера: у групах з найбільшою фізичною активністю ризик розвитку деменції був нижчим на 28 %, а хвороби Альцгеймера – на 45 % порівняно з групами з найменшою фізичною активністю.

Таким чином, фізична активність є найважливішим елементом здорового способу життя і настійно рекомендується для запобігання та лікування низки неінфекційних захворювань. Саме поняття фізичної активності багатогранно і може полягати у зменшенні часу, що проводиться у сидячому положенні, збільшенні легкої фізичної активності поряд з традиційною помірно інтенсивною фізичною активністю. Докази позитивного впливу на психічне здоров'я великі та продовжують з'являтися. Зв'язки очевидні, однак, необхідно подальше вивчення клінічної ефективності у різних популяційних групах та умовах, так само як і патогенетичних механізмів відповідальних за те, про що знали ще давні: «рух корисний», а малорухливий спосіб життя пов'язаний з погіршенням як психічного, так і фізичного здоров'я.

Отже, регулярна фізична активність сприяє покращенню настрою, зниженню рівня стресу і тривожності, підвищенню самоповаги та самооцінки. Також вона сприяє покращенню когнітивних функцій, таких як концентрація уваги та пам'ять, що сприяє психічному здоров'ю. Можна стверджувати, що регулярна фізична активність є важливим чинником для збереження і підтримки психологічного благополуччя особистості.

Література

1. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості / Проблеми сучасної психології, 2016. № 34. С. 170–186.
2. Мелешенко М. О., Гогіна Т. І. Вплив фізичного навантаження на психологічний стан людини / Наука та освіта в дослідженнях молодих учених: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. для студентів, аспірантів, молодих учених, Харків, 14 трав. 2020 р. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди; [редкол.: Ю.Д. Бойчук (голов. ред.) та ін.]. Х., 2020. С. 212–215.
3. Титаренко Т. М. Індикатори психологічного здоров'я особистості / Психологічні науки: проблеми і здобутки, 2016. № 9. С. 196–215.
4. Яворська Л. М., Філоненко Г. С. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості / Наука і освіта, 2014. № 12. С. 216–220.

Кравченко М. В., асистент кафедри
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ВІДНОВЛЮВАЛЬНИЙ МАСАЖ В РІЗНИХ ВИДАХ СПОРТУ

Найважливішим аспектом тренувань спортсменів є відновлення та покращення результатів. Спортивний відновлювальний масаж у поєднанні з фізичними та психологічними тренуваннями може допомогти спортсменам покращити свою працездатність та спортивні результати. Масаж слід виконувати після фізичних навантажень (як під час тренувань, так і під час змагань), щоб організм швидше відновився. Тому масаж є важливою частиною спортивних тренувань.

У зв'язку зі збільшенням обсягу і навантаження тренувань в останні роки велике значення має спортивний відновлювальний масаж. Відновлювальний масаж найбільш ефективний відразу після гідротерапії (гарячий душ, 5–12 хвилин у ванні або плавання в басейні) або парової лазні для розслаблення м'язової тканини. Також можна використовувати вібромасаж, пневмомасаж і гідромасаж. На сьогоднішній день паралельно поряд з відновлювальним масажем як допоміжні засоби застосовують фізіотерапію (ультрафіолетове і інфрачервоне опромінювання й ін.), дихання киснем, аутогене тренування.

При застосуванні відновлювального масажу в першу чергу враховується характер виконаного навантаження (обсяг, інтенсивність та ін.). При цьому варто мати на увазі, що після тривалих й інтенсивних навантажень стомлення зберігається довше, ніж після короткочасних. У результаті чого спортсмен не може досягти звичайного рівня працездатності протягом двох та більше діб.

Спортсмени, які спеціалізуються на спринтерських дистанціях, за короткий проміжок часу витрачають велику кількість енергії. У м'язах відбувається прискорений розпад енергетичних речовин в анаеробних умовах, кількість продуктів розпаду різко зростає. Коли робота закінчується, то відбувається заповнення кисневого боргу. Тому до відновлювального масажу