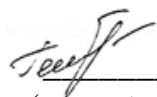


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРИУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ОСВІТИ**

До захисту допустити:

 Завідувач кафедри
Голук О.А.
(підпис) (ПІБ завідувача кафедри)
« 22 » грудня 2023 р.

**«ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ НА ЗДОРОВ'Я ТА ЯКІСТЬ
ЖИТТЯ: АСПЕКТИ ФІЗІОЛОГІЇ, ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ
АДАПТАЦІЇ»**

Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти другого
(магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми
«Фізична культура і спорт»
Каракая Ігоря Володимировича
Науковий керівник:
Присяжнюк Л. А., к.пед.н., доцент
кафедри педагогіки та освіти
Рецензент:
Коновалов Є. Л., тренер школи бойових
єдиноборств СЛАВІС (Вінниця, Україна)

Кваліфікаційна робота захищена
з оцінкою _____
Секретар ЕК _____
« » _____ 20__ р.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ФІЗІОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ВПЛИВУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ	10
1.1. Опис фізіологічних змін, які відбуваються в організмі під впливом фізичних навантажень	10
1.2. Вивчення реакції серцево-судинної, респіраторної та м'язової систем на фізичну активність	19
1.3. Механізми покращення обміну речовин, зміцнення імунної системи через заняття спортом	31
Висновки до розділу 1	44
РОЗДІЛ 2 ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ВПЛИВУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ	46
2.1. Вивчення впливу фізичних навантажень на психічний стан і емоції людини	46
2.2. Роль спорту у стресових ситуаціях та зниженні ризику депресії та тривожності	54
Висновки до розділу 2	62
РОЗДІЛ 3 СОЦІАЛЬНИЙ АСПЕКТ ВПЛИВУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ	63
3.1. Роль спорту у формуванні соціальних зв'язків та спільнот	63
3.2. Аналіз соціальних ініціатив та проектів, спрямованих на підтримку спорту серед різних верств населення	70
Висновки до розділу 3	79
ВИСНОВОК	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	82
ДОДАТКИ.....	91

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

АТС – артеріальний тиск систолічний

АТД – артеріальний тиск діастолічний

ЖЄЛ – життєва ємність легень

ФС – Фізіологія спорту

ФФВ – Фізіологія фізичного виховання

ЧСС – Частота серцевих скорочень

ОРА – Опорно–руховий апарат

ССС – Серцево–судина система

РО – Рухові одиниці

МВЛ – Максимальна вентиляція легенів

МСК – Максимальне споживання кисню

УОС – Ударний об’єм серця

ЧД – частота дихання

ВСТУП

Фізична культура та спорт вже століттями відіграють значну роль у житті суспільства. Вони не тільки сприяють розвитку фізичних якостей, а й мають важливий вплив на інтелектуальний та емоційний розвиток особистості. Широкий спектр фізичних навантажень – від регулярних занять спортом до повсякденних фізичних активностей – забезпечує зміцнення серцево-судинної системи, покращення обміну речовин та зниження ризику численних хвороб.

Фізіологічний аспект – це лише один з аспектів впливу фізичної культури на здоров'я людини. Важливість психологічного аспекту не може бути недооцінена. Доведено, що фізична активність впливає на психічний стан, допомагає в подоланні стресу та тривожності, підвищує самооцінку та відчуття щастя. Спорт може бути не лише засобом підтримання здоров'я, а й могутнім інструментом для зміцнення ресурсів психіки.

Крім того, фізична культура та спорт володіють значним потенціалом в соціальному контексті впливу на особистість. Вони об'єднують людей навколо спільної мети, сприяють формуванню соціальних зв'язків та спільнот. Участь у спортивних заходах, командних вправах та тренуваннях допомагає людям підвищити свій соціальний статус, розширити коло знайомств та відчуття себе часткою чогось важливого та великого.

Таким чином, вивчення впливу фізичної культури та спорту на здоров'я та якість життя настільки багатогранне, що вимагає комплексного підходу та аналізу різних аспектів: фізіологічного, психологічного та соціального. Це доводить й останні дослідження з цієї проблематики.

Питання впливу фізичної культури та спорту на здоров'я та якість життя почало активно обговорюватися у 2010-х рр. XXI ст. Для теоретичного ознайомлення впливу фізичної культури та спорту на здоров'я та якість життя з точки зору фізіологічного аспекту були розглянуті роботи вітчизняних вчених

Г. Л. Апанасенко [3], Т. Ю. Круцевич [36-39], Т. Б. Крутек [42], Б. Х. Ланда [44], Л. Михно [50], А. С. Солодков [57], Л. Тунік [64], Т. Е. Христова [46], С. Черновський [67], Т. Чиженок [68], Є. Яковлів [70] та ін.

Висновки щодо психологічного впливу фізичної культури та спорту на здоров'я та якість життя були представлені в працях вітчизняних психологів, як от: В. Галевич [19], Д. Ганіна [20], Н. Лавор [43], О. О. Малімон [47], Н. Пінчук [54], Р. Стасюк [58], А. Титович [62-63], Т. Чиженок [68], О. Язловецька [69], М. Борсук [12] та ін.

Широке трактування впливу фізичної культури та спорту на здоров'я та якість життя в контексті формування соціальних зв'язків та спільнот представлено в працях таких дослідників, як: Д. Д. Айстраханов [1], І. Асаулюк [5], С. Атаманюк [6], Г. С. Бахчанян [7], А. І. Беров [8], В. Биченко [9], В. К. Більсевич [10], Г. Бутенко [14], Б. Ф. Ведмеденко [15] та ін.

Значну кількість досліджень з обраної проблематики було проведено протягом останнього десятиріччя. Рішенням проблеми впливу фізичної культури та спорту на здоров'я та якість життя в аспектах фізіології, психології та соціальної адаптації нині займаються відомі вчені: розглядають фізіологічні зміни, які відбуваються в організмі під впливом фізичних навантажень; відображають механізми покращення обміну речовин, зміцнення імунної системи через заняття спортом, вивчають вплив фізичних навантажень на психічний стан й емоції людини досліджують роль спорту у стресових ситуаціях та зниженні ризику депресії і тривожності, у формуванні соціальних зв'язків та спільнот, аналізують соціальні ініціативи та проєкти, спрямовані на підтримку спорту серед різних верств населення. Серед них: О. О. Воропаєва [17], Г. В. Гаврюшенко [18], І. Грибовська [15], М. М. Грущенко [23], С. Гудима [24], М. В. Дутчак [25-26], М. М. Єфименко [28-29], І. Б. Карпова [33], В. І. Левків [45], С. Марчук [48] та ін.

Отже, аналіз наукових праць з обраної проблематики свідчить, що розробка цього питання перебуває в постійному розвитку. Утім на сьогодні не усунута ціла низка суперечностей, що лежать в основі досліджуваної проблеми. Зокрема, це суперечності між тим, що:

- у суспільстві існує визнання пріоритету здорового способу життя, утім міра фізичної активності в його забезпеченні є недостатньою;
- проблема активно досліджується науковцями, однак рівень її практичної реалізації та впровадження результатів проведених наукових досліджень в масову практику потребує покращення;
- вплив фізичної культури та спорту на якість здоров'я і життя здебільшого розглядається в аспектах фізіології (на рівні покращення самопочуття, зміцнення здоров'я тощо), однак психологічні та соціальні аспекти фізкультурних і спортивних занять усвідомлюються населенням значно менше.

Наявність цих суперечностей і зумовила вибір нами теми дослідження.

Метою кваліфікаційної роботи є вивчення комплексного впливу фізичної культури та спорту на здоров'я та якість життя особистості з урахуванням аспектів фізіології, психології та соціальної адаптації, розкриття важливості цього впливу для різних аспектів життя людини, виявлення синергії цих факторів для досягнення оптимальної якості життя та підтримання здоров'я.

Об'єктом кваліфікаційної роботи є вплив фізичної культури та спорту на здоров'я та якість життя людини.

Предметом кваліфікаційної роботи є комплексне дослідження різних аспектів взаємодії фізичної активності з фізіологічними, психологічними та соціальними факторами в житті людини з метою розкриття важливості цього впливу та з'ясування можливих способів покращення здоров'я та якості життя.

Завданнями кваліфікаційної роботи є:

1. Вивчення та аналіз літературних джерел та наукових досліджень, що стосуються впливу фізичної культури та спорту на здоров'я та якість життя, з метою розкриття базових дефініцій дослідження, з'ясування різних підходів та точок зору щодо досліджуваної проблеми.
2. Дослідження механізмів фізіологічних змін в організмі під впливом фізичної активності, вивчення реакції серцево-судинної, респіраторної та м'язової систем на фізичні навантаження.
3. Вивчення впливу фізичної активності на психічний стан, емоції, позитивний психологічний стан особистості, з'ясування ролі спорту в підвищенні самооцінки та підтримці психічного здоров'я.
4. Встановлення взаємозв'язку між фізичною активністю та соціальною адаптацією, розкриття ролі спорту у формуванні соціальних зв'язків, підвищенні соціального статусу особистості.
5. Вивчення сучасних трендів та інноваційних методів використання фізичної культури та спорту для покращення здоров'я та якості життя.

У кваліфікаційній роботі використані наступні **методи дослідження**:

- *теоретичний аналіз* з метою вивчення наукових публікацій, статей, книг, дисертацій, пов'язаних з темою дослідження, задля отримання загального уявлення про стан сучасних досліджень, з'ясування недосліджених аспектів та визначення напрямів роботи;
- *документальний аналіз* для отримання відомостей про стан здоров'я та спортивну активність в певних групах населення;
- *емпіричні методи*: фізіологічні тести та вимірювання (кардіореспіраторний тест, тест на витривалість, вимірювання показників серцево-судинної системи, м'язової сили тощо) для дослідження фізіологічних аспектів впливу фізичної культури та спорту на організм людини; анкетування та опитування – з метою дослідження психічного

стану, рівня стресу та інших психологічних аспектів у результаті цілеспрямованих занять фізичною культурою та спортом; спостереження за поведінкою та взаємодією людей під час спортивних занять, тренувань, спортивних заходів для вивчення соціальної адаптації;

- *методи математичної статистики*, зокрема, кореляційний аналіз для з'ясування зв'язків між різними змінними, наприклад, між рівнем фізичної активності та психічним станом тощо.

Практична значимість роботи полягає у розгляді ролі спорту у формуванні соціальних зв'язків та спільнот. В роботі зроблений аналіз соціальних ініціатив та проєктів, спрямованих на підтримку спорту серед різних верств населення.

Основні положення та практичні результати кваліфікаційної роботи можуть бути використані у процесі фізичного виховання здобувачів освіти у закладах освіти, під час викладання дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання», «Методика викладання фізичного виховання у вищій школі» для здобувачів вищої освіти освітньої програми «Фізична культура та спорт», а також для слухачів курсів підвищення кваліфікації викладачів фізичного виховання.

Апробація результатів дослідження здійснювалася у доповідях і виступах автора на науково-методичному семінарі «Педагогічна майстерня» кафедри педагогіки та освіти Маріупольського державного університету.

Результати дослідження висвітлено в 1 науковій публікації, з яких 1 стаття у збірнику наукових праць «Магістерські студії психолого-педагогічного факультету».

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел. Основний зміст роботи викладено на 93 сторінках. Список використаних

джерел містить 71 найменування. У роботі вміщено 7 таблиць 1 схема 1 додаток.

РОЗДІЛ 1.

ФІЗІОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ВПЛИВУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

1.1. Опис фізіологічних змін, які відбуваються в організмі під впливом фізичних навантажень

Фізіологія – це галузь науки, яка досліджує процеси життєдіяльності та механізми їх регулювання в клітинах, тканинах, органах і системах, які становлять цілісний організм на різних етапах його розвитку, як у стані спокою, так і під час активності, а також взаємодію з навколишнім середовищем. Фізична культура сприяє розвитку фізіологічних функцій організму [57]. У своїй статті Апанасенко Г. наголошує що знання про фізіологічні реакції допомагають науково обґрунтувати використання фізичного виховання, об'єктивно оцінювати можливості спортсменів та індивідуалізувати навчання. Фізіологія фізичних вправ та спорту – це самостійна гілка фізіології, що вивчає:

- зміни в структурі і функціях організму під впливом термінових та довгочасних фізичних навантажень;
- фізіологічну адаптацію організму до стресу від термінового навантаження під час фізичних вправ та адаптацію до хронічного стресу від тривалого фізичного тренування [3].

Згідно з висловлюванням Круцевич Т., фізіологія фізичних вправ, як самостійна наука, може розглядатися як сукупність окремих наукових напрямків, таких як спортивна фізіологія та фізіологія фізичної культури. Обидві ці галузі застосовують концепції фізіології фізичних вправ у заняттях з фізичного виховання для зміцнення здоров'я, у тренуванні спортсменів і для покращення спортивної діяльності. Таким чином, спортивна фізіологія виходить

як наслідок вивчення фізіології фізичних вправ [36]. За даними автора Солодкова А., фізіологія спорту – це особливий розділ фізіології людини, який вивчає зміни в функціях організму та їх механізми під впливом м'язової (спортивної) діяльності і обґрунтовує практичні заходи щодо підвищення її ефективності [57]. За даними автора Ханда Б. фізіологія спорту складається з двох взаємопов'язаних, але відносно самостійних частин. Перша частина – загальна спортивна фізіологія, охоплює фізіологічні аспекти адаптації до фізичних навантажень, резервні можливості організму, функціональні зміни та стан організму під час спортивної діяльності, а також фізичну працездатність, стомлення та відновлення в спорті. Друга частина – приватна спортивна фізіологія, включає фізіологічну класифікацію фізичних вправ, механізми формування та розвитку рухових якостей, спортивну працездатність в умовах зовнішнього середовища, особливості тренування жінок та дітей різного віку, і фізіологічні аспекти масових форм оздоровчої фізичної культури [44]. Однією з ключових цілей фізіології спорту є наукове обґрунтування, розробка та впровадження заходів для досягнення високих спортивних результатів та збереження здоров'я спортсменів.

Л. Михно стверджує що основною метою фізіології спорту є порівняльне дослідження функціонального стану людського організму, включаючи аналіз під час та після фізичної активності [50]. Як навчальна та наукова дисципліна, фізіологія спорту розв'язує дві основні проблеми. Т. Христова зазначає, що перша полягає в науковому обґрунтуванні закономірностей зміцнення здоров'я через фізичні вправи та підвищення стійкості організму до впливу небажаних факторів навколишнього середовища. Друга проблема включає фізіологічне обґрунтування заходів, спрямованих на досягнення високих спортивних результатів, особливо у великому спорті [46]. Ці дві проблеми не повністю співпадають, оскільки для досягнення максимальних результатів під час

тренувань у деяких випадках використовуються навантаження, які можуть призвести до зниження стійкості організму до негативних впливів зовнішнього середовища, погіршення стану здоров'я і навіть призвести до розвитку захворювань. З цього випливає, що фізіологічні особливості функцій організму має бути вивчено й оцінено як для масової фізичної культури і фізичної підготовки специфічних груп (військовослужбовці, пожежники, геологи, студенти, школярі та інші), так і для різних видів спорту, зокрема для вищих досягнень [67].

За визначенням Дутчака М., методи дослідження у фізіології фізичного виховання, як і загалом у фізіології, є експериментальним. Тому основним методом вивчення механізмів і закономірностей впливу фізичних вправ на організм людини є експеримент [25].

До експериментальних методів дослідження входять:

- спостереження,
- метод графічної реєстрації фізіологічних процесів,
- реєстрація біоелектричних потенціалів,
- електричне подразнення органів та тканин,
- біохімічні та біофізичні методи,
- радіометрія,
- телеметрія і т.д.

Розглянемо особливості вивчення фізіологічних функцій організму людини під час фізичних навантажень у лабораторних та польових умовах за С. Черновським. Під час експериментів у польових умовах не завжди можна отримати абсолютно точні показники, тому цей метод часто доповнюється лабораторними вимірюваннями для отримання більш точної інформації. У лабораторних умовах для діагностики фізіологічних функцій під час навантаження часто використовують різні види ергометрів [46]. Т. Чиженок

зазначає що ергометр – це пристрій, який дозволяє контролювати (стандартизувати) та вимірювати кількість та інтенсивність фізичної роботи, виконаної людиною [68]. Найпоширенішими є велоергометри, тредбани та інші. Велоергометри використовують один з чотирьох видів опору: механічне тертя, електричний опір, опір повітря та гідравлічний опір. Ці прилади широко застосовуються як у наукових дослідженнях, так і в клінічній практиці. Вони є найбільш придатними для оцінки змін субмаксимальної фізіологічної реакції перед та після тренування у пацієнтів, чия маса тіла не змінюється. Опір на велоергометрі не залежить від маси тіла. Тривалий час велоергометри використовувались як основні засоби тестування [46].

Таблиця 1.1

Працездатність спортсмена та реакція функціональних систем організму

Умови виконання роботи	К–ть повторень за 10 хв	Силова витривалість, ум.од.	ЧСС в кінці вправ (сер.дані)	Кисневий борг
Індивідуальна	430	12900	182	7,5
Колективна	495	14850	190	9,0

Т. Круцевич стверджує що під час виконання фізичних вправ загального та особливо спеціального (спортивного) характеру можуть відбуватися зміни у багатьох функціях організму, таких як частота серцевих скорочень (ЧСС), легенева вентиляція, споживання кисню та інші. Ці зміни можуть настати ще до початку м'язової активності у результаті передстартового та стартового стану. Передстартовий стан може виникати за кілька годин до початку запланованої м'язової діяльності, але стартовий стан, як правило, є продовженням передстартового і супроводжується посиленням передстартових реакцій [37].

Ці реакції є умовними рефlekсами, вони можуть бути специфічними та неспецифічними за характером і обумовлені не лише потужністю майбутньої

м'язової діяльності, але й її значущістю та мотивацією для кожного конкретного випадку, а також умовами її виконання [42].

Фізіологи виділяють три види передстартового стану:

- бойова готовність (збільшується збудженість та рухомість рухового апарату, покращується діяльність органів дихання, кровообігу та інших систем, які важливі для успішного виконання наступного фізичного навантаження);
- передстартова лихоманка (характеризується процесами збудження, які знижують здатність до диференціювання подразників та погіршують процеси координації та керування рухами, що може призводити до необґрунтованого підвищення вегетативних реакцій);
- передстартова апатія (стан організму, коли переважають процеси гальмування, що, як правило, характерний для нетренованих людей, які не готові до м'язової діяльності) [37, 70, 46].

Прояви передстартових реакцій залежать від рівня тренуваності та можуть бути регульовані. Одним із найвідоміших заходів, який впливає на передстартові реакції, є розминка [70]. Розминка включає загальну і спеціальну частини. Загальна розминка сприяє формуванню оптимальної збудженості центральної нервової системи (ЦНС) та рухового апарату, підвищенню обміну речовин та активності органів кровообігу та дихання. Спеціальна розминка спрямована на підготовку конкретних частин рухового апарату, які безпосередньо відповідають за виконання попередньої діяльності [42].

Під впливом розминки зростає активність ферментів і швидкість біохімічних реакцій у м'язах. Середня тривалість розминки зазвичай становить від 10 до 30 хвилин. Вона супроводжується початковим потовиділенням, що свідчить про готовність терморегуляційних механізмів до підвищених вимог основної фізичної праці [70]. Проте важливо пам'ятати, що розминка не

повинна призводити до стомлення, але має сприяти успішному впрацьовуванню організму. Впрацьовування – це поступове підвищення працездатності, обумовлене збільшенням діяльності фізіологічних систем організму. Чим швидше воно протікає, тим вища продуктивність виконання роботи [3].

Фізичні вправи сприяють функціональній перебудові всіх відділів опорно-рухового апарату (ОРА) та серцево-судинної системи (ССС), покращують процеси тканинного обміну [37]. Під впливом помірних фізичних навантажень збільшується працездатність серця, кількість еритроцитів, покращується фагоцитарна функція крові. Вдосконалюється функціонування та будова внутрішніх органів, покращується хімічна обробка та просування їжі по кишківнику [70]. Виконання різних вправ впливає на дихання та вентиляцію легень, на обмін O_2 та CO_2 між повітрям і кров'ю, на використання O_2 тканинами організму [68]. Використання фізичних вправ сприяє відновленню пристосованості до кліматичних факторів, підвищує стійкість до захворювань та стресів. Отже, фізичні вправи тонізують організм, змінюючи інтенсивність біологічних процесів (загального тону) під впливом дозованих навантажень. [37]. Фізичні вправи забезпечують трофічний вплив на організм, поліпшуючи обмінні процеси і процеси регенерації в організмі. Дія вправ виявляється у формуванні компенсацій тимчасового або постійного заміщення пошкоджених функцій [67].

Для забезпечення нормального функціонування організму людини важлива адекватна активність скелетних м'язів. Недостатність рухів порушує роботу всіх систем і може викликати гіпокінезію і гіподинамію.

Гіпокінезія – це зменшена рухова активність, тоді як гіподинамія – це зниження м'язових зусиль при виконанні рухів, навіть при мінімальних навантаженнях [39]. Це створює дефіцит біологічної потреби в русі, що різко впливає на функціональний стан та працездатність організму. Особливо це

відчутно у серцево-судинній системі: слабшає сила серцевих скорочень, зменшується працездатність, знижується тонус судин. Негативний вплив розповсюджується і на обмін речовин та енергії, що може призвести до ожиріння і атеросклерозу [38].

М'язова діяльність необхідна для розвитку рухових і вегетативних функцій організму. Виконуючи рухи, м'язи генерують нервові імпульси, які сприяють адаптації внутрішніх органів до потреб в кисні та харчуванні [42].

Фізичні вправи покращують захисні функції крові, збільшуючи кількість лейкоцитів, тромбоцитів і антитіл. Вони також стимулюють виділення кортикостероїдів і катехоламінів, покращуючи життєдіяльність організму [44].

Систематичні заняття фізичними вправами призводять до фізіологічної гіпертрофії серцевого м'яза, що збільшує силу серцевих скорочень та об'єми крові. Треноване серце працює більш ефективно, забезпечуючи кращу відповідь на фізичні навантаження. Заняття фізичною активністю також підвищують об'єм легень і поліпшують діяльність травного каналу [70].

Взагалі, фізична культура та спорт грають ключову роль у підтримці здоров'я і якості життя, змінюючи функціонування різних систем організму через фізіологічні адаптації до фізичної активності [64].

Зростання м'язової маси, збільшення сили та стійкості, покращення гнучкості і балансу – це фізіологічні адаптації, які досягаються завдяки фізичним навантаженням.

Фізична активність має значний вплив на організм, сприяючи покращенню кровообігу, збільшенню кисневого обміну, зниженню рівня стресу, покращенню когнітивних функцій та зменшенню ризику серцево-судинних захворювань, цукрового діабету, ожиріння та інших захворювань. Регулярні фізичні заняття можуть також підвищити якість сну, підняти настрій, збільшити самоповагу та покращити загальне самопочуття [50].

Таблиця 1.2

**Рекомендації ВООЗ з питань фізичної активності та малорухомого життя
для різних вікових категорій**

Вік	Кардіо фізична активність середньої/високої інтенсивності	Силова фізична активність середньої/високої інтенсивності	Примітки
5-17	min 60 хв/день		Фізичне навантаження високої інтенсивності, спрямоване на розвиток та зміцнення кістково-м'язової тканин – min 3 рази на тиждень. Обмеження періодів дозвілля у ТБ, комп'ютері, смартфоні, гаджетах.
18-64	150-300/75-150 хв на тиждень	min 2 рази на тиждень	Вправи на гнучкість та розтяжку – 2-3 рази на тиждень. По максимуму замінити малорухливі періоди на активність низької чи середньої інтенсивності.
>65	150-300/75-150 хв на тиждень	min 3 рази на тиждень	Суглобова гімнастика та вправи на рівновагу та координацію рухів – 4-7 разів на тиждень. Співвідносити інтенсивність занять фізично активною діяльністю з рівнем свого фізичного здоров'я.

Фізична активність має позитивний вплив на різні системи організму, включаючи м'язово-скелетну, серцево-судинну, дихальну, ендокринну, нервову і імунну системи. Зазначено, що індивідуальна реакція на фізичну активність

може варіюватися залежно від фізичного стану, віку, статі і генетичних факторів, тому важливо підходити до фізичних навантажень індивідуально, слухаючи свій власний організм.

Загалом, регулярна фізична активність є ключем до підтримки і покращення фізичного і психічного здоров'я, збереження молодості і витривалості, а також досягнення більш високої якості життя. Фізична культура та спорт відіграють важливу роль у забезпеченні активного і щасливого життя.

Вплив фізичної культури та спорту на організм є надзвичайно важливим і багатогранним. Фізична активність викликає численні фізіологічні зміни в організмі, які призводять до поліпшення здоров'я та підвищення якості життя. Ці адаптації враховують зростання м'язової маси, покращення функції серця і судин, зміцнення кісток і суглобів, збільшення кисневого обміну, зменшення рівня стресу, покращення когнітивних здібностей та інші корисні ефекти.

Фізична активність має індивідуальний характер, і реакція кожної людини може бути різною. Однак загальний висновок полягає в тому, що регулярна фізична активність є ключовим чинником для досягнення і підтримки оптимального фізичного та психологічного здоров'я. Фізична культура та спорт не лише підтримують організм у хорошому стані, але і забезпечують більше енергії, здорового сну, покращеного настрою та самопочуття, сприяючи тривалому і задовільному життю.

1.2. Вивчення реакції серцево-судинної, респіраторної та м'язової систем на фізичну активність

За даними автора А. Солодкова, фізичні навантаження викликають перебудови різних функцій організму, і характер цих змін залежить від потужності та характеру рухової діяльності. У стані спокою діяльність різних

функцій регулюється відповідно до низького рівня кисневого запиту та енергозабезпечення. Проте, при переході до робочого рівня необхідна перебудова функцій різних органів і систем на більш високий рівень активності та нове міжсистемне узгодження [57].

У центральній нервовій системі відбувається підвищення лабільності та збудливості багатьох проєкційних та асоціативних нейронів. Під час роботи «нейрони руху» організують через пірамідний шлях моторну активність, а «нейрони положення» через екстрапірамідну систему – формування робочого положення.

За словами доктора медичних наук, Апанасенко Г., у різних відділах ЦНС створюється функціональна система нервових центрів. Ця система забезпечує виконання задуманої цілі дії на основі аналізу зовнішньої інформації, дієвих на даний момент мотивацій і пам'ятних слідів рухових навичок та тактичних комбінацій, що зберігаються в мозку. Утворена комплексна домінуюча система нервових центрів підвищує вірогідність, підкріплюється різними аферентними подразненнями і вибірково затримує реакції на сторонні збудники. В межах домінуючих нервових центрів утворюється поєднання умовних та безумовних рефлексів, що полегшує послідовне виконання однакових рухів (у циклічних вправах) або програмах різних рухових актів (в ациклічних вправах) [3].

Л. Тунік зазначає що перед початком роботи в корі великих півкуль відбувається попереднє програмування та формування попереднього потоку на майбутній рух. Це програмування відображається в різних формах змін електричної активності, таких як вибіркоче збільшення міжцентральных взаємозв'язків кіркових потенціалів, зміна форми кривої, що огинає амплітуду коливань електроенцефалографії ЕЕГ. В результаті виникають «позначені ритми» ЕЕГ – потенціали в темпі попереднього руху, «умовні негативні

коливання» або так звані «хвилі очікування», а також премоторні та моторні потенціали [64].

У спинному мозку за 60 мс перед початком рухового акту підвищується збудливість мотонейронів, що призводить до наростання амплітуди викликаних в цей момент спинальних рефлексів (Н-рефлексів). У мобілізації функцій організму та їх резервів значна роль належить симпатичній нервовій системі, виділенню гормонів гіпофіза та наднирників, нейропептидів [44].

У руховому апараті під час фізичного навантаження спостерігаються численні зміни, що відбуваються на різних рівнях, починаючи від працюючих м'язів і закінчуючи серцево-судинною системою [70].

Під час роботи підвищуються вірогідність і лабільність працюючих м'язів, що призводить до збільшення чутливості їх пропріорецепторів. Також температура м'язів підвищується, а в'язкість м'язових волокон зменшується. Під впливом фізичного навантаження відкриваються капіляри, що в стані спокою опинилися в сплячому стані, покращуючи кровопостачання м'язів. Проте при великих статичних напругах може виникнути здавлення кровоносних судин, ускладнюючи або призводячи до припинення кровообігу в м'язах.

Нервові імпульси, що надходять до м'язів, призводять до слабких поодиноких скорочень м'язових волокон при низькій частоті і більш потужних тетанічних скорочень при підвищенні частоти.

Різні рухові одиниці (РО) в цілому скелетному м'язі втягуються в роботу поперемінно при тривалому фізичному навантаженні і відновлюються в періоди відпочинку. При великих короткочасних напругах вони можуть включатися синхронно. Залежно від потужності роботи активізуються різні РО, починаючи від високозбудливих і менш потужних повільних РО до проміжних і малозбудливих, але найбільш потужних швидких РО [67].

Дихання під час м'язової роботи значно підвищується, що виражається в збільшенні глибини і частоти дихання. Це може призводити до значного збільшення хвилинного об'єму дихання.

За даними Т. Чиженок, серцево-судинна система також демонструє робочі зміни під час фізичного навантаження. Збільшується систолічний об'єм крові, підвищується частота серцевих скорочень (до 180 ударів в хвилину і більше), і зростає хвилинний обсяг крові, що циркулює в системі. Також відбувається перерозподіл крові, зокрема на користь працюючих м'язів, серцевої мускулатури, легень і активних зон мозку, призводячи до зниження кровообігу внутрішніх органів та шкіри. Цей перерозподіл є більш вираженим при великій потужності роботи. Кількість циркулюючої крові збільшується за рахунок виходу крові з кровеносних депо, швидкість крові зростає, а час кровообігу усувається вдвоє [68].

Таблиця 1.3

Відмінності в серцево-судинній системі тренованої та нетренованої людини

Показники	Серце тренованої людини	Серце нетренованої людини
Анатомічні параметри:		
вага серця	350-500 г	250-300 г
об'єм серця	900-1400 мл	600-800 мл
капіляри і обхідні судини серця	Велика кількість	Велика кількість
Фізіологічні параметри:		
частота пульсу у спокої	Менше 60 уд/хв	70-90 уд/хв
ударний об'єм крові	100 мл	50-70 мл
хвилинний об'єм крові у спокої	Більше 5 л/хв	3-5 л/хв
систолічний артеріальний тиск	До 120-130 мм рт.ст.	До 140-160 мм рт.ст.
робота серця за добу у спокої	5000-10000 кгм	10000-15000 кгм
коронарний кровоток у спокої	250 мл/хв	250 мл/хв

споживання кисню міокардом у спокої	30 мл/хв	30 мл/хв
коронарний резерв	Великий	Малий
максимальний хвилинний об'єм крові	30-35 л/хв	20 л/хв
Стан судин:	Еластичні	Втрачають еластичність
еластичність судин	Велика кількість	Невелика кількість
наявність капілярів на периферії	Велика кількість	Невелика кількість
Схильність до захворювань:		
атеросклерозу	Слабка	Виражена
інфаркту міокарду	Слабка	Виражена
гіпертонії	Слабка	Виражена

Таблиця 1.4

Показники кровотоку в спокої і при фізичних навантаженнях різної інтенсивності

Кровообіг	Спокій		Фізичне навантаження					
			Легке		Середнє		Максимальне	
	Мл/хв.	%	Мл/хв.	%	Мл/хв.	%	Мл/хв.	%
Органи черевної порожнини	1400	4	1100	12	600	3	300	1
Нирки	1100	19	900	10	600	3	250	1
Мозок	750	13	750	8	750	4	750	3
Коронарні судини	250	4	350	4	750	4	1000	4
Скелетні м'язи	1250	21	450	17	12500	71	22500	88
Шкіра	500	9	1500	15	1900	12	600	2
Інші органи	600	10	400	3	400	3	100	1
Усього	5800	100	3500	100	17500	100	2500	100

За даними авторів [3, 37, 70], у системі крові внаслідок фізичних навантажень спостерігається значне збільшення кількості формених елементів. Варто відзначити міогенний еритроцитоз, де кількість еритроцитів збільшується до $5.5 - 6 \times 10^{12}$ л, та міогенний тромбоцитоз, де кількість тромбоцитів збільшується удвічі. Залежно від інтенсивності фізичної роботи, можна виокремити різні стадії міогенного лейкоцитозу.

Невеликі тренувальні навантаження викликають появу 1-ї стадії, де спостерігається лімфоцитарна реакція з перевагою лімфоцитів в лейкоцитарній формулі і загальною кількістю лейкоцитів. Більш значні навантаження, особливо під час змагань, спричиняють появу 2-ої стадії або 1-ої нейтрофільної зі зростанням кількості нейтрофілів, зокрема юних паличкоядерних, і загальної кількості лейкоцитів до $16-18 \times 10^9$ л⁻¹. Істотні навантаження призводять до 3-ї стадії або 2-ої нейтрофільної з різким збільшенням кількості лейкоцитів в крові до $20-50 \times 10^9$ л⁻¹, перевагою незрілих форм нейтрофілів і відсутністю інших форм лейкоцитів, таких як еозинофіли та базофіли.

Під час фізичної роботи також відбувається збільшення віддачі кисню від крові в тканини, що призводить до збільшення артеріо-венозної різниці по кисню та коефіцієнта використання кисню. Зростання кисневого боргу при пересуваннях спортсменів на середніх і довгих дистанціях супроводжується збільшенням концентрації молочної кислоти в крові та зниженням рН. З втратою води і збільшенням кількості формених елементів в'язкість крові може досягати 70%.

При циклічних вправах різної тривалості і збільшенні дистанції зменшуються одиничні енерговитрати, а сумарні енерговитрати збільшуються, а анаеробний шлях енергопродукції поступово переходить в аеробний шлях, зокрема, за рахунок окислення вуглеводів, а потім жирів.

Таким чином, фізичні навантаження призводять до комплексних змін в системі крові та адаптації організму до м'язової діяльності. Серцево-судинна система грає ключову роль у цьому процесі, регулюючи різноманітні параметри гемодинаміки під час роботи м'язів.

За ствердженням Круцевича Т. Ю., реакція серцево-судинної системи на фізичне навантаження визначається, в основному, такими показниками гемодинаміки:

- частотою серцевих скорочень;
- ударним об'ємом серця;
- артеріальним тиском;
- хвилинним об'ємом серця;
- судинним опором;
- регіональним кровотоком [39].

Частота серцевих скорочень (ЧСС) є ключовим показником функціонального стану серцево-судинної системи, і вона залежить від різних факторів, зокрема, таких, як вік, стать, умови навколишнього середовища, фізична активність, положення тіла та інші. Загальна тенденція показує, що ЧСС знижується з віком. Наприклад, у вертикальному положенні ЧСС зазвичай вища, ніж у горизонтальному [68].

ЧСС може коливатися протягом доби, і ці коливання пов'язані з біоритмами. Під час сну спостерігається зниження ЧСС, а після прийому їжі вона збільшується, особливо при споживанні білків, що пов'язано з підвищеним кровопостачанням до органів черевної порожнини.

Температура навколишнього середовища також впливає на ЧСС, збільшуючи його в лінійній залежності від температури. Під час легкого фізичного навантаження ЧСС спочатку істотно збільшується, а потім поступово знижується до рівня, який зберігається протягом періоду стабільної роботи. При

інтенсивніших навантаженнях ЧСС може досягати максимальних значень – 170-200 уд/хв, але подальше збільшення навантаження не обов'язково призводить до подальшого зростання ЧСС [37].

За рекомендаціями Г. Апанасенко, допустимим вважається рівень ЧСС до 170 уд/хв під час фізичного навантаження, що часто використовується для оцінки функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем.

Ударний об'єм серця (УОС) швидко збільшується при переході від стану спокою до фізичного навантаження і досягає стабільного рівня під час інтенсивної ритмічної роботи тривалістю 5-10 хвилин. Максимальні значення УОС спостерігаються при помірних навантаженнях з частотою серцевих скорочень близько 130 уд/хв, коли споживання кисню становить 40% аеробної продуктивності. Протягом тривалих і наростаючих навантажень УОС не збільшується, а навіть трохи зменшується.

Хвилинний об'єм серця (ХОС) залежить від УОС і ЧСС і під час фізичних навантажень може значно зростати, що дозволяє підвищити доставку кисню до тканин. Коефіцієнт утилізації кисню збільшується, що сприяє зростанню метаболізму.

Артеріальний тиск залежить від роботи серця і кровоносних судин, і величина тиску змінюється в процесі серцевого циклу. Систолічний тиск визначається вигнанням крові з серця, а діастолічний тиск в момент його наповнення.

Тиск у артеріях є важливим параметром, що визначає стан серцево-судинної системи. Він коливається протягом серцевого циклу між систолічним і діастолічним тисками. Зазвичай, в нормі, показники тиску в стані спокою складають 120 мм рт.ст. для систолічного тиску і 80 мм рт.ст. для діастолічного тиску [3].

Різниця між систолічним і діастолічним тиском в артеріях називається пульсовим тиском. Початковий період підвищення систолічного тиску під час ритмічної роботи триває 1–2 хвилини, після чого він підсилюється на стабільному рівні, що залежить від інтенсивності навантаження. Після завершення фізичної роботи систолічний тиск протягом 5–10 секунд падає до більш низького рівня, ніж початковий, а потім знову зростає, навіть перевищуючи початковий. Діастолічний тиск залишається стабільним і тільки трохи підвищується під час важкого фізичного навантаження, що призводить до значного збільшення пульсового тиску [64].

Судинний опір суттєво змінюється під впливом фізичних навантажень. Збільшення м'язового опору призводить до посилення кровотоку через м'язи, що скорочуються, збільшуючи місцевий кровотік в 12–15 разів порівняно з нормою. Різке зменшення опору в судинах м'язів відбувається протягом перших 5–10 секунд з початку скорочення м'язів, досягає максимального значення приблизно за 1 хвилину, або після більш тривалого часу [46].

Під час фізичних навантажень відбувається значна зміна кровотоку в органах і тканинах. Активно працюючі м'язи вимагають збільшення обмінних процесів та доставки кисню, що призводить до зростання кровотоку в 15–20 разів. Кровотік збільшується на початку навантаження, а потім досягає стабільного рівня.

Легенева вентиляція (дихання) є важливим компонентом системи транспорту кисню в організмі. Дихальний об'єм (ДО), резервний об'єм вдихання (РО вд), резервний об'єм видиху (РО вид) та життєва ємність легенів (ЖЄЛ) – це основні показники зовнішнього дихання. Хвилинний об'єм дихання (ХОД) визначається як добуток частоти дихання (ЧД) на дихальний об'єм (ДО) [42].

Таким чином, дихальна і серцево-судинна системи утворюють ефективну систему транспорту кисню та виведення вуглецю, що є ключовим для забезпечення функціонування організму під час фізичних навантажень.

Також максимальна вентиляція легенів (МВЛ) важливий показник, що вказує на максимальну кількість повітря, яку може вдихати та видихати людина за одну хвилину за форсованого дихання. У спортсменів МВЛ становить приблизно 150-200 л/хв. Зазвичай для вимірювання МВЛ форсоване дихання проводиться протягом 15 секунд і потім множить на 4.

Споживання кисню є сумарним показником, що відображає функціональний стан серцево-судинної і дихальної систем. Збільшення навантаження приводить до пропорційного збільшення споживання кисню, але існує максимальний рівень, який називається максимальним споживанням кисню (МСК) або кисневою межею [70].

МСК вимірюється в літрах на хвилину (л/хв.) і часто нормалізується до маси тіла, рахуючи на 1 кг. У стані спокою споживання кисню становить 0,2-0,3 л/хв. Під час фізичної роботи МСК у дорослих чоловіків може досягати 2,5-3,5 л/хв. (40-50 мл/хв./кг), а високо тренуваних спортсменів – 7-8 л/хв. (70-90 мл/хв./кг).

Важливо враховувати, що МСК залежить від об'єму утягнених у роботу м'язів, положення тіла, ваги та характеру роботи. Спортсмени, які виконують роботу руками і ногами одночасно, можуть мати таке ж саме МСК, як і ті, які працюють тільки ногами [57].

Кисневий борг є показником, який вказує на кількість кисню, що додається після завершення фізичної роботи для ресинтезу АТФ через анаеробні процеси. Це пов'язано з тим, що під час інтенсивної м'язової діяльності серцево-судинна і дихальна системи не завжди можуть забезпечити достатній кисневий потік до м'язів, що працюють. Кисневий борг може сягати

15-20 літрів і перевищувати початковий дефіцит кисню. Його величина залежить від інтенсивності фізичного навантаження і може зменшитися під час періоду адаптації, який триває 1-2 хвилини [36].

Алактатний кисневий борг представляє собою кількість кисню, необхідну для ресинтезу АТФ і креатинфосфату, а також для поповнення тканинного резервуару кисню. Цей процес важливий для підтримання енергетичного обміну в м'язах та уникнення збільшення концентрації молочної кислоти.

Кисневий запит визначає необхідну кількість кисню для виконання м'язової роботи певної інтенсивності. Під час високоінтенсивної роботи кисневий запит може перевищити максимальне споживання кисню. Він складається з кількості кисню, яка споживається під час м'язової роботи, і кисневого боргу, який виникає після закінчення фізичної активності [57].

Поріг анаеробного обміну (ПАНО) є показником ємності механізмів енергозабезпечення. Цей поріг характеризує момент, коли енергозабезпечення м'язової діяльності переходить від аеробних джерел до анаеробних. У третій фазі анаеробного переходу, при подальшому зростанні потужності навантаження (65-85% від МСК), починається посилене виділення молочної кислоти, що вказує на анаеробний обмін [68].

Аеробно-анаеробний перехід відбувається на рівні 40–45% від максимального споживання кисню у нетренованих людей та 55–65% у спортсменів високого класу. Спортсмен, який має більший ПАНО, може підтримувати високоінтенсивну роботу без значного накопичення молочної кислоти та інших метаболітів [44].

Щодо вивчення впливу швидкісного бігу на частоту пульсу, артеріальний тиск та інтенсивність дихання, дослідження включає вимір частоти пульсу, артеріального тиску та інтенсивності дихання до, під час і після фізичної

активності. Це дозволить визначити, як вправа впливає на серцево-судинну та дихальну системи.

Таблиця 1.5

Вплив швидкісного бігу на частоту пульсу, артеріальний тиск та інтенсивність дихання

Показники	До фізичного навантаження	Після фізичного навантаження	Після 3 хв відпочинку
Частота серцевих скорочень ЧСС, уд/хв.	73 ударів/хвилину	96 ударів/хвилину	77 ударів/хвилину
Артеріальний тиск систолічний АТС, мм. рт. ст.	120 мм. рт. ст.	140 мм. рт. ст.	130 мм. рт. ст.
Артеріальний тиск діастолічний АДД, мм. рт. ст.	90 мм. рт. ст.	97 мм. рт. ст.	94 мм. рт. ст.
Частота дихання ЧД, дих/хв	13 дих/хв	19 дих/хв	14 дих/хв

Провівши експеримент можна зробити такий висновок, що швидкісний біг має значний вплив на фізіологічні параметри людського організму, зокрема на частоту пульсу, артеріальний тиск та інтенсивність дихання. Основні висновки з цього дослідження можуть бути наступними:

- Біг викликає збільшення частоти пульсу. Це природна реакція організму на фізичну активність, оскільки серце забезпечує доставку кисню і поживних речовин до м'язів, що працюють на великій швидкості.
- В процесі бігу підвищується артеріальний тиск. Це пов'язано зі збільшенням обсягу крові, яку серце викидає за один скорочення. Збільшений артеріальний тиск сприяє кращому кровопостачанню м'язів і підтримує їхню ефективність.

- Інтенсивний біг також призводить до підвищення інтенсивності дихання. Це необхідно для забезпечення максимальної кількості кисню для оксигенації м'язів, які працюють на великій інтенсивності.

Загалом швидкий біг сприяє загальному підтриманню фізичної форми та здоров'я. Він може сприяти зниженню загального артеріального тиску в довгостроковій перспективі, покращуючи функцію серцево-судинної системи. Важливо враховувати, що вплив швидкого бігу може варіювати в залежності від початкового стану фізичної підготовки людини, тривалості та інтенсивності тренування.

1.3. Механізми покращення обміну речовин, зміцнення імунної системи через заняття спортом

За ствердженням Круцевич Т., метаболізм, або обмін речовин, відіграє важливу роль у забезпеченні здоров'я і стану фізичного здоров'я. Це складний процес хімічних перетворень, що відбуваються в організмі, починаючи з моменту споживання поживних речовин і закінчуючи виведенням продуктів їх розпаду. Метаболізм включає дві основні стадії: анаболізм, який спрямований на створення клітин і тканин, і катаболізм, під час якого відбувається розщеплення молекул на простіші речовини з вивільненням енергії [36].

Будівельна функція метаболізму полягає в створенні нових клітин і тканин, а енергетична функція забезпечує необхідною енергією для життєдіяльності. Нормальний метаболізм є гарантією правильної роботи всіх систем та органів організму і, отже, міцного здоров'я людини [37].

Метаболізм впливає на всі аспекти організму, і найменші порушення можуть вести до серйозних захворювань, таких як цукровий діабет. Спосіб

життя, харчування, відсутність шкідливих звичок і розпорядок дня є ключовими факторами, які визначають метаболізм [38].

Фізичні вправи відіграють важливу роль у підтримці нормального метаболізму. Вони позитивно впливають на рівень цукру в крові, нормалізують жировий обмін, сприяють засвоєнню білків і вітамінів, покращують окисні процеси вуглеводного обміну і підвищують стійкість організму до дії негативних факторів [39].

Фізичні навантаження також позитивно впливають на систему травлення, стимулюючи функції шлунково-кишкового тракту. Регулярні фізичні вправи зміцнюють серце і судини, підвищують еластичність легень, покращують дихання, забезпечуючи більше кисню артеріальної крові.

Таким чином, збалансований метаболізм важливий для збереження здоров'я, і фізична активність є ефективним засобом підтримки його нормального функціонування.

За даними Апанасенко Г., вода в організмі виконує ключову роль, забезпечуючи стабільність внутрішнього середовища й участь у багатьох обмінних процесах. Важливо враховувати водний баланс, оскільки нестача води може призвести до розладів функціонального стану організму.

Покращений обмін речовин під впливом фізичної активності є ключовим аспектом для забезпечення оптимального функціонування організму. Це досягається за допомогою декількох механізмів, які покращують загальне здоров'я:

- Збільшення споживання кисню: Під час фізичної активності зростає кисневий обмін в легенях, що поліпшує обмін речовин та сприяє спалюванню калорій.
- Покращення чутливості до інсуліну: Регулярна активність підвищує чутливість клітин до інсуліну, запобігаючи розвитку діабету 2-го типу.

- Зменшення рівня жиру в організмі: Фізична активність сприяє спалюванню жирів, що призводить до зниження загального рівня жиру.
- Покращення обміну мінералів: Регулярні тренування зміцнюють кістки і можуть підвищувати їх густину.
- Зміцнення імунної системи також є важливим аспектом фізичної активності:
- Зменшення запальних процесів: Міряна фізична активність може допомагати зменшити запальні процеси в організмі, пов'язані з численними захворюваннями.
- Підвищення рухливості лімфи: Активність сприяє руху лімфи, допомагаючи виводити токсини та шкідливі речовини.
- Підвищення вироблення антитіл: Фізична активність може стимулювати вироблення антитіл, які захищають організм від інфекцій.
- Покращення функції білих кров'яних клітин: Фізична активність покращує функцію білих кров'яних клітин, що важливо для захисту від інфекцій.
- Зменшення стресу: Фізична активність сприяє зменшенню рівня стресу, що також позитивно впливає на імунітет [3].

Вода, що становить значну частину організму, є важливим фактором водного обміну і утримання сталості внутрішнього середовища. Регулярність водного обміну забезпечує різні обмінні процеси та є ключовим аспектом для забезпечення життєдіяльності організму в змінних умовах навколишнього середовища [42].

Вода є важливим компонентом життєвої активності організму людини, а її потреба пов'язана з різними аспектами метаболізму. Добова потреба води для людини становить приблизно 2,0-2,5 літри, і вона може поступати як в «чистому вигляді», так і разом із їжею та іншими продуктами [67].

Мікроелементи, такі як калій, натрій, кальцій, магній, залізо, марганець, хлор і йод, також є важливими для нормального функціонування організму. Добова потреба в них різноманітна і визначається відповідними стандартами. Наприклад, потреба в калії складає 2,7-5,9 г, натрії – 4-5 г, кальцію – 0,5 г, магнію – 70-80 мг, залози – 10–15 мг, марганця – до 100 мг, хлору – 2-4 г, йоду – 100-150 мг.

Обмін води і електролітів в організмі регулюється складною системою нервово-гуморальних механізмів. Водозабезпечення організму здійснюється через рефлекторний ланцюг, який включає рецептори ротової порожнини, барорецептори шлунка, осморорецептори тканин і волюморецептори судин [70].

Мінеральні речовини, такі як кальцій і фосфор, підтримуються за участю паратгормону, а інші, такі як натрій і хлор, мають важливе значення в механізмах виникнення і поширення збудження, а також у секреції, всмоктуванні та виділенні.

Інтенсивність обміну речовин у людини залежить від різних факторів, включаючи фізичну активність. Зокрема, фізична працездатність або тренування може збільшувати швидкість метаболізму, сприяючи використанню енергії. Різні види фізичної активності мають різний вплив на обмін речовин, наприклад, інтенсивність обміну при забігу на короткі дистанції може бути значно вищою порівняно з марафоном через різницю в тривалості зусиль [42].

Також, важливо враховувати, що важливу роль в обміні речовин відіграють різні мінеральні речовини, які входять до складу різних систем та органів організму, сприяючи його правильному функціонуванню.

За даними Апанасенко Г. [3], питанням харчування як фактору, що впливає на здоров'я, надається велике значення. Усі життєві процеси в організмі людини знаходяться у великій залежності від того, з чого складається його харчування з перших днів життя, а також від режиму харчування. Кожен живий

організм в процесі життєдіяльності безперервно витрачає що входять до його складу речовини. Значна частина цих речовин «спалюється» (окислюється) в організмі, в результаті чого звільняється енергія.

Цю енергію організм використовує для підтримки постійної температури тіла, забезпечення нормальної життєдіяльності внутрішніх органів (серця, дихального апарату, органів кровообігу, нервової системи) і особливо для виконання фізичної роботи. Крім того, в організмі постійно протікають творчі процеси, пов'язані з формуванням нових клітин, тканин. Для підтримки життя необхідно, щоб всі ці витрати організму повністю відшкодовувалися. Джерелами такого відшкодування є речовини, що надходять з їжею.

Раціональне харчування – надходження поживних речовин, яке задовольняє енергетичні, пластичні та інші потреби організму і забезпечує необхідний рівень обміну речовин. Основними елементами раціонального харчування є збалансованість і правильний режим харчування [57].

Збалансоване харчування – надходження оптимального співвідношення поживних речовин, необхідних організму. У природі (за винятком материнського молока) немає продуктів, які містять всі необхідні людині компоненти [64].

Таким чином, харчування людини повинно бути організовано відповідно до таких принципів: забезпечення енергетичного балансу; правильне співвідношення основних харчових речовин; ритмічність прийому їжі. Потреби людини в їжі істотно змінюються в різні періоди життя, що пов'язано зі змінами фізіологічних функцій і обміну речовин в організмі. Загальна потреба в калоріях для дорослого встановлена в 2500 ккал / добу.

Дитячий організм характеризується процесами зростання і розвитку, в зв'язку з чим потреба дітей в основних поживних речовинах і енергії в розрахунку на 1 кг маси тіла значно вище, ніж у дорослих.

Таблиця 1.6

Норми фізіологічних потреб в основних харчових речовинах і енергії для дітей і підлітків на добу

Вік	Білки, г.	Вуглеводи, г.	Жири, г.	Енергія ккал
4-6 місяців	2,6	6	13	115
7-12 місяців	2,9	5,5	13	110
1-3 роки	53	53	212	1540
4-5 років	68	68	272	1970
6 років	69	67	285	2000
7-10 років	77	79	335	2350
11-13 років	90 хлопці 82 дівчата	92 хлопці 84 дівчата	390 хлопці 355 дівчата	2750 хлопці 2500 дівчата
14-17 років	98 хлопці 90 дівчата	100 хлопці 90 дівчата	425 хлопці 360 дівчата	3000 хлопці 2600 дівчата

В основі вибору харчових продуктів лежить необхідність того, щоб надходження їжі забезпечувало достатню кількість жирів, білків, вуглеводів, вітамінів, мінеральних солей та води. Важливо враховувати, що при окисленні 1 г білків або 1 г вуглеводів утворюється 4,2 ккал енергії, тоді як 1 г жиру містить 9,3 ккал енергії. Оптимальне співвідношення білків, жирів і вуглеводів повинно забезпечувати 15%, 30% і 55% відповідно добової калорійності їжі [46].

Згідно з [3], білки відіграють важливу роль у побудові тканин і клітин, а також у функціонуванні гормонів. Нестача білків може призводити до порушень у роботі центральної нервової системи, внутрішніх органів і зниження захисних сил організму. Тому бажано, щоб не менше 60% добової норми білків походило з продуктів тваринного походження, таких як молоко, сир, м'ясо, риба, птиця, яйця. З рослинних продуктів багаті на білки квасоля, горох, соя, вівсяна і гречана крупа, рис та хліб.

Щодо жирів, вони є важливими для фізіологічних функцій, таких як енергетичний обмін, склад клітин та підтримка обміну речовин. Різні види жирів містять важливі вітаміни та поліненасичені жирні кислоти. При цьому

близько 30% загальної кількості споживаних жирів повинні бути рослинного походження.

Щодо вуглеводів, вони є основним джерелом енергії для організму. Вони важливі для функціонування м'язів, центральної нервової системи, серця та печінки. Оптимально вживати вуглеводи у вигляді крохмалю, такого як крохмаль у картоплі, для поступового надходження цукру до тканин. Прості вуглеводи, які містяться в цукрі, слід обмежувати до 20-25% від загальної кількості вуглеводів в раціоні харчування. Харчові волокна, хоча їх організм мало використовує, важливі для нормального травлення та сприяють правильному спорожненню кишечника.

Згідно з інформацією з наукових джерел [67; 68; 70], вітаміни є невід'ємними харчовими біологічно активними речовинами, які регулюють багато фізіологічних та біохімічних процесів. Більшість вітамінів не виробляється організмом і постачається з продуктами рослинного та тваринного походження. Відсутність вітамінів у раціоні може призвести до гіповітамінозу, який проявляється погіршенням самопочуття, швидкою втомлюваністю, зниженням працездатності та ослабленням імунітету. З іншого боку, зайва кількість вітамінів (особливо при вживанні синтетичних препаратів) може призвести до гіпервітамінозу. Вітаміни поділяються на розчинні у воді та розчинні в жирах. До жиророзчинних вітамінів відносяться А, D, Е, К, а всі інші вітаміни об'єднуються в групу розчинних у воді.

Для правильного дозування вітамінів слід враховувати їх кількість враховуючи енергетичні витрати. Наприклад, на кожні 1000 ккал потрібно приймати вітамін С – 35 мг, В1 – 0,7 мг, РР – 7 мг. Вітамін А повинен надходити в кількості 2 мг на 3000 ккал, додатково 0,5 мг на кожні наступні 1000 ккал.

Важливу роль вітамінів відіграє взаємодія з енергетичним обміном. Наприклад, вітамін С підтримує окисно-відновні процеси, підвищує міцність судин, покращує кровотворення та захисні сили організму. Джерелами вітаміну С є сушений шипшина, чорна смородина, різні зелені овочі та фрукти.

Вітамін В1, або тіамін, має велике значення для роботи нервової системи, підвищує працездатність та бере участь у вуглеводному обміні. Цей вітамін міститься в продуктах, таких як дріжджі, горох, арахіс, яйця, сир та інші.

Вітамін В2, або рибофлавін, регулює окислювально-відновні процеси, сприяє зростанню та регенерації тканин, а також впливає на зіницю ока. В продуктах, таких як печінка, нирки, дріжджі, яйця та молочні продукти, міститься найбільше рибофлавіну.

Вітамін РР, або нікотинова кислота, є необхідним для енергетичного обміну, нормальної функції нервової системи, травлення, печінки та шкіри. Звичайні харчові продукти, такі як м'ясо, злаки та овочі, забезпечують достатню кількість вітаміну РР.

Вітамін А, або ретинол, та каротин регулюють обмінні процеси в епітеліальній тканині, сприяють росту організму, забезпечують нормальний зір та зміцнюють захисні сили. Основні джерела вітаміну А – печінка тріски, яловича печінка, вершкове масло, яйця та сир.

Згідно з літературними джерелами [36; 42; 44], мінеральні речовини є важливими неорганічними компонентами харчування, які беруть участь у пластичних процесах, утворенні тканин, синтезі білка, ферментативних процесах та інших важливих функціях. Мінерали підрозділяються на макроелементи (кальцій, фосфор, магній, калій, натрій, хлор, сірка) та мікроелементи (мідь, цинк, магній, марганець і ін.). Калій, кальцій, фосфор і натрій є основними макроелементами, які мають значущий вплив на функціонування організму.

Калій (K) виступає як основний внутрішньоклітинний катіон, регулює електричні властивості мембран клітин і активність ферментів. Його добова потреба становить приблизно 3500 мг, і основні джерела калію – риба, курага, горіхи, картопля та бобові.

Кальцій (Ca) має важливе значення для формування скелета і забезпечення нормального обміну речовин. Він сприяє підвищенню захисних сил організму, регулює роботу серцевого м'яза та має протизапальну дію. Добова потреба в кальції становить від 800 до 1400 мг, а головні джерела - молоко і молочні продукти.

Фосфор (P) є необхідним для утворення кісток та діяльності нервової системи, а його добова потреба становить від 2000 до 2500 мг. Сир, печінка, горох, вівсяна та гречана крупи, пшеничний хліб, жирний сир і яловичина - основні джерела фосфору.

Натрій (Na) впливає на осмотичний тиск в крові та тканинних рідинах, кислотно-лужну рівновагу, регулює водний обмін і кров'яний тиск, а також активізує травні ферменти. Його добова потреба становить приблизно 4 г, і основне джерело - кухонна сіль, яка додається в їжу.

Таким чином, правильне забезпечення організму вітамінами та мінералами є ключовим фактором для підтримки його нормального функціонування та збереження здоров'я.

Спорт має значний вплив на імунну систему, і його регулярна практика може призводити до різних позитивних ефектів:

Активізація імунної системи: Фізична активність стимулює клітинний імунітет, що відіграє ключову роль у захисті організму від інфекцій та хвороб.

Покращення функції імунної системи: Регулярні тренування можуть компенсувати дисфункцію імунної системи, викликану старінням або

ожирінням, призводячи до позитивних змін у вродженому та набутому імунітеті.

Антизапальний вплив: Фізична активність має протизапальний ефект, що сприяє зменшенню запалення в організмі та може знижувати ризик захворювань.

Збільшення кількості імунних клітин: Інтенсивні тренування можуть призводити до тимчасового збільшення кількості циркулюючих імунних клітин у крові, включаючи нейтрофіли і макрофаги.

Підтримка загального здоров'я: Спорт сприяє підтримці загального фізичного та психічного здоров'я, що в свою чергу позитивно впливає на імунну систему.

Важливо враховувати, що оптимальний вплив спорту на імунітет може залежати від типу та інтенсивності тренувань, а також від індивідуальних особливостей кожної людини. Перед внесенням змін у рівень фізичної активності завжди рекомендується консультиватися з лікарем.

Активізація клітинного імунітету стимулюється тренуванням середньої інтенсивності, що сприяє активізації ключової ролі клітинного імунітету в захисті організму від різних патогенів.

Покращення функції імунної системи стає можливим завдяки фізичним навантаженням, які компенсують дисфункцію імунної системи, спричинену старінням або ожирінням, і призводять до значних змін як у вродженому, так і у набутому імунітеті.

Фізична активність активує оборонну активність та має антизапальний вплив, поліпшуючи імунну систему та обмін речовин. Модеровані тренування пов'язані з меншим ризиком захворювань через їхній протизапальний ефект на організм.

Збільшення кількості циркулюючих імунних клітин відбувається при інтенсивних та тривалих тренуваннях, проте цей приріст є тимчасовим і повертається до норми через кілька годин після тренування.

Спорт відомий своєю здатністю покращувати функціонування клітинного імунітету через вивільнення протизапальних цитокінів у місці ушкоджень. Інтенсивність та тривалість тренувань значно впливають на функціонування імунної системи, переважно через антизапальний вплив фізичної активності.

Аеробні або кардіо тренування не лише прискорюють серцебиття, але також представляють ефективний інструмент у підтримці міцного імунітету. Покращення роботи серцево-судинної системи, зниження рівня жиру, підвищення легеневої функції та зменшення рівня стресу – всі ці аспекти важливі для зміцнення імунітету через зайняття спортом. Високий кровообіг, зумовлений аеробними тренуваннями, ефективно розподіляє імунні клітини в організмі, роблячи спорт особливо корисним для тих, хто бажає зменшити ймовірність захворювань і розуміє важливість впливу спорту на імунітет. Пробіжки на свіжому повітрі, особливо в ранкові години, не лише надають можливість насолоджуватися природою, але й служать як засіб для загартовування. Взаємодія імунітету і спорту проявляється в тому, що бігаючи в різних погодних умовах, ваш організм адаптується до температурних коливань, що сприяє підвищенню імунітету та зменшенню вразливості до застуд та вірусів.

Якщо ви обрали біг як основний спосіб тренування для підтримки імунітету, слід дотримуватися кількох порад. Почніть з невеликих відстаней та поступово збільшуйте їх, щоб ваш організм міг адаптуватися. Пам'ятайте про важливість правильного спортивного взуття і не пропускайте розминку. Свідомий підхід до тренувань та підтримки імунітету грає важливу роль: лише тоді заняття спортом дійсно сприяють зміцненню імунітету.

Силові тренування не лише сприяють формуванню красивої та підтягнутої фігури, але є ефективним засобом для зміцнення імунітету. Зниження відсотка жиру, покращення м'язової маси та оптимізація обміну речовин роблять організм стійкішим до захворювань. Вплив силових тренувань на імунітет особливо очевидний при регулярній практиці.

Крім того, заняття спортом зміцнюють імунітет і з іншого ракурсу: вони сприяють збереженню щільності кісток, запобігаючи розвитку остеопорозу. Зниження ризику хронічних захворювань, зумовлене цими тренуваннями, також відіграє роль у підтримці імунної системи. Так що, якщо ваша мета – зменшити ймовірність захворювань, регулярні силові тренування можуть стати вашим надійним союзником у цьому плані.

У фітнесі існує безліч шляхів для зміцнення імунної системи, і одним із найефективніших є силові вправи. Спорт покращує імунітет, а силові тренування – прямий шлях до активації захисних функцій організму. Навіть якщо ви вдаєтеся до тренувань вдома, ви все одно можете займатися силовими вправами, використовуючи власну вагу. Вправи, такі як віджимання, присідання, планка, також сприяють активації важливих імунних процесів.

Важливо пам'ятати, що спорт для підтримки імунітету не обов'язково пов'язаний з відвідуванням тренажерного залу. Тренування з використанням власної ваги або мінімального обладнання, яке можна легко зберігати вдома, також мають позитивний вплив. Вони не лише формують м'язи, але й стимулюють вироблення білих кров'яних тілець – захисників від вірусів та бактерій. Отже, регулярні силові тренування є чудовим засобом для підтримки імунітету та відповіді на питання, як уникнути захворювань в періоди підвищеної захворюваності.

Фізична активність є важливою складовою здорового способу життя, але її величина і інтенсивність повинні бути урівноваженими. Регулярні та мірні фізичні вправи можуть призводити до покращення функції імунної системи, але занадто великі навантаження можуть збільшити ризик травм та негативно вплинути на імунітет.

Механізми, які зміцнюють імунну систему через фізичну активність, включають зменшення запальних маркерів. Регулярні вправи можуть сприяти зниженню рівня запальних маркерів у організмі, покращуючи функцію імунної системи та запобігаючи розвитку різних захворювань.

Покращення циркуляції лімфи є ще одним механізмом, який сприяє підтримці імунної системи через фізичну активність. Це допомагає виводити токсини та інші шкідливі речовини з організму, підсилюючи функцію лімфатичної системи.

Збільшення вироблення ендорфінів також грає важливу роль у підтримці імунітету. Ендорфіни, виділені під час фізичної активності, сприяють підвищенню настрою та зменшенню стресу, що може позитивно впливати на функцію імунної системи.

Зменшення ризику захворювань серця є іншим важливим аспектом. Фізична активність покращує функцію серця і судин, зменшуючи ризик захворювань, які можуть впливати на імунну систему.

Зміцнення м'язів і кісток також грає ключову роль у підтримці імунної системи. Сильні м'язи і кістки допомагають підтримувати активне і здорове життя, що в свою чергу сприяє загальному зміцненню імунної системи.

Усі ці аспекти демонструють, що фізична активність може бути ефективним засобом підтримки імунітету. Проте важливо обирати вправи, які відповідають вашому рівню фізичної підготовки і поступово збільшувати

навантаження, зберігаючи баланс між тренуваннями та відпочинком для оптимального здоров'я і імунітету.

Висновки до розділу 1

Отже, існують незаперечні наукові відомості, що фізична активність відіграє ключову роль у підтримці та підвищенні загального здоров'я та благополуччя організму. Регулярне заняття фізичною активністю визнається інвестицією в тривале фізичне та психологічне благополуччя. Фізичні вправи призводять до значущих та корисних фізіологічних змін в організмі, що має вирішальне значення для поліпшення якості життя та підтримки здоров'я.

Основні фізіологічні трансформації, що стаються в організмі під впливом фізичних вправ, включають:

- Збільшення м'язової маси та сили: Фізична активність сприяє росту м'язових волокон і поліпшенню м'язової сили, що полегшує виконання повсякденних завдань і підвищує функціональність м'язів.
- Покращення функції серця і судин: Регулярні тренування зміцнюють серце, покращують його ефективність та знижують ризик серцево-судинних захворювань.
- Збільшення аеробної потужності: Фізичні навантаження підвищують максимальний обсяг споживаного кисню (VO_{2max}), що поліпшує витривалість та загальну аеробну потужність.
- Покращення кісткової міцності: Вправи з навантаженням сприяють зміцненню кісток і зменшенню ризику остеопорозу.
- Зниження рівня стресу і покращення психічного стану: Фізична активність впливає на виділення ендорфінів, що підвищують настрій та зменшують стрес.

- Покращення функції дихання: Фізична активність підвищує об'єм легенів та сприяє кращому газообміну.
- Контроль глюкози в крові: Регулярна активність підвищує чутливість клітин до інсуліну, сприяючи кращому контролю рівня цукру в крові.

Різноманітні види фізичної активності, будь то кардіо чи силові тренування, відзначаються позитивним впливом на імунітет. Вони сприяють зміцненню нашого організму, зменшенню частоти захворювань і створенню опору вірусам і бактеріям. Однак критичним аспектом є правильна регулярність тренувань для імунітету. Занадто інтенсивні навантаження можуть викликати зворотний ефект, тому важливо встановити оптимальний ритм фізичної активності.

РОЗДІЛ 2.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ВПЛИВУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

2.1. Вивчення впливу фізичних навантажень на психічний стан й емоції людини

В останні роки, з урахуванням сучасного темпу життя, спостерігається збільшення психоемоційних труднощів, пов'язаних зі стресовими ситуаціями. Таким чином, виникає проблема пошуку засобів для зменшення залишкового психоемоційного напруження та виведення зі стресового стану на передній план. Постійний вплив стресового фактору може вести до розвитку неврозів та інших психічних розладів. Стрес представляє собою процес, послідовність явищ, що приводять до певного результату. Визначають його як «суттєвий дисбаланс між потребою (фізіологічною або психологічною) та здатністю реагувати в умовах, коли неможливість задоволення потреби має важливі наслідки».

Психологічні симптоми варіюються від дратівливості, занепокоєння, гніву і ворожості до відчуття страху, паніки, неспокою і безсоння. Психологічний стрес може призводити до розвитку фізичних симптомів. Причиною цього є притаманне для стресу напруження м'язів, яке провокує появу головного болю або болю в шії і спині. Часто люди скаржаться на сухість у роті та відчуття «клубка у горлі», що ускладнює ковтання. Кишкові симптоми коливаються від відчуття «метеликів у животі» до печії, судом або діареї. Типовими є прискорене дихання і пульс. У складних випадках надмірна гіпервентиляція легень може призвести до поколювання обличчя і кінчиків пальців, судом м'язів, запаморочення або втрати свідомості. У своїх дослідженнях В. Галевич

зазначає, що фізіологічна реакція на стрес може бути настільки сильною, що викликатиме додаткове психічне напруження, замикаючи коло «причина-наслідок». Тому програма боротьби зі стресом неодмінно має залучати розслаблення м'язів, з яким чудово допомагають фізичні навантаження. Розслаблене тіло посилає сигнали спокою та контролю, які допомагають зменшити психічне напруження [46].

В складних стресових ситуаціях неможливо усунути джерело стресу, але можна спробувати ним керувати. Згідно з недавнім онлайн-опитуванням Американської асоціації тривоги та депресії, близько 14% людей у США використовують регулярні фізичні вправи, щоб впоратися зі стресом. Вчені виявили, що регулярні заняття аеробними вправами знижують загальний рівень напруги, покращують і стабілізують настрій, покращують сон і підвищують самооцінку [54]. Дослідження показують, що спорт ефективно знижує втомлюваність, допомагає підвищити пильність та концентрацію, а також покращити когнітивну функцію. Це особливо корисно під час хронічного стресу, викликаного війною, адже він виснажує та знижує здатність зосередитися.

За ствердженням Д. Ганіної дослідження впливу фізичної активності на здоров'я людини, розглядаючи психологічний аспект, залишаються завжди актуальними. Емоції виявляють значний вплив на якість тренувань, тоді як фізичні навантаження відіграють важливу роль у розвитку організму [58]. Очевидно, що будь-яка регулярна фізична активність має значення для здоров'я. При недостатній активності спостерігається сповільнення обміну речовин, що, в свою чергу, негативно впливає на інші процеси в організмі, такі як метаболізм, регуляція рівня цукру, а також призводить до послаблення м'язів та кісток. Недостатність фізичної активності є значним фактором ризику для неінфекційних захворювань, таких як інсульт, діабет та рак. Світова статистика

свідчить, що велика частина населення веде малорухомий спосіб життя, що підтверджується тим, що 23% дорослих та 81% підлітків, що відвідують школу, відчувають нестачу фізичної активності [69].

Здоровий спосіб життя та активне проведення часу підтримуються протягом усього життя, і це має свою наукову обґрунтованість. Наукові дослідження надають позитивну оцінку регулярним фізичним навантаженням, підкреслюючи їх корисний вплив на організм людини. Основні аспекти цього впливу включають:

- підтримання маси тіла та спортивної форми, де постійні тренування сприяють зниженню маси тіла та перешкоджають її надмірному набору.
- здорові та міцні кістки і м'язи, оскільки спортивні тренування допомагають утримувати їх в сильному стані, особливо зі старінням.
- підтримка серцево-судинної системи, зменшуючи ризик інфарктів і інсультів.
- зниження ризику захворювань онкології, зокрема раку товстої кишки, грудей і легенів, за результатами досліджень [43].

Отже, науково підтверджено, що фізична активність є невід'ємною частиною здорового способу життя, призначеною для підтримки фізичного і психічного благополуччя.

Хоча спорт вважається ключовим для здорового способу життя, неконтрольовані навантаження та їхня інтенсивність можуть призвести до серйозних наслідків. У випадку певних захворювань важливо проводити тренування під наглядом кваліфікованих тренерів або лікарів.

Згідно з рекомендаціями Центру контролю та профілактики захворювань США (CDC), дорослі повинні здійснювати п'ять годин помірних фізичних вправ на тиждень або 2,5 години інтенсивних тренувань. Деякі дослідження підтверджують, що помірне бігання зменшує ризик передчасної смерті, однак

інтенсивні тренування можуть призвести до таких самих ризиків, як і сидячий спосіб життя [47].

На думку А. Титович, виснажливі види спорту, зокрема, такі, як біг на ультрамарафонські дистанції, можуть завдати шкоди серцю, ритму серця та збільшити розмір артерій у деяких людей. Однак, розглядаючи здоров'я як комплексний аспект, фізичний стан не менш важливий, ніж психічний. Спорт може впливати на обидва аспекти, але ефективність його впливу залишається обговорюваною темою [62].

М. Борсук виходить з думки, що при розгляді взаємозв'язку спорту і психічного здоров'я, депресія стає предметом уваги. Депресія, як складний психічний стан, викликає стійкі почуття апатії та смутку, і її причини включають біохімічні зміни у мозку. Фізична активність може сприяти зняттю симптомів депресії через стимуляцію вивільнення хімічних речовин у мозку, які поліпшують емоційний стан [12].

Наукові дослідження в галузі впливу спорту на психічне здоров'я набули значного розвитку. Дослідження свідчать про те, що загальноприйнята думка про те, що чим більше фізичних вправ, тим краще для психічного здоров'я, може бути не повністю вірною. За їхніми висновками, повторення вправ понад 23 рази на місяць або тривалість тренувань понад 90 хвилин може негативно позначитися на психічному самопочутті. Також важливим є висновок, що командні види спорту можуть зменшити відчуття ізоляції та прояви депресії [19].

Поміж психічних станів, які можуть бути пов'язані з фізичними навантаженнями, слід виділити перевтому, що може бути як психологічною, так і фізичною. Перевтома виявляється в зниженні продуктивності через витрату енергетичних ресурсів організму [69]. Характеризується зменшенням оптимального періоду працездатності та збільшенням періоду нестійкої

компенсації, а також порушенням відновних процесів в організмі. Якщо перевтома стає хронічною, вона може призводити до зниження імунітету, збільшення ризику захворювань, погіршення якості сну, та інших негативних наслідків. У цьому випадку, фізичні навантаження можуть відігравати роль у погіршенні стану організму, і при наявності вказаних симптомів важливо звертатися до лікаря для професійної консультації [47].

Враховуючи результати розглянутих досліджень вчених, можна прийти до висновку, що фізична активність є суттєвим елементом життя для багатьох людей. Регулярні фізичні вправи безперечно необхідні для забезпечення здорового функціонування організму, поліпшення емоційного стану та запобігання розвитку певних захворювань. Проте важливо зберігати баланс та знати міру, оскільки надмірні навантаження можуть негативно впливати на стан організму та призвести до неприємних наслідків.

Спорт взаємодіє з емоційним станом, але взаємодія є взаємною. Як спорт може покращити емоційний стан, так і емоції можуть впливати на результативність та позитивний ефект спортивних тренувань. Важливо враховувати не лише фізичні аспекти, але й психологічні, оскільки емоційний фон і самопочуття можуть впливати на сприйняття та результативність фізичних зусиль [63].

Ще одна користь фізичних вправ, що досліджується у психіатрії, яка відома і застосовується з кінця 70-х років минулого століття – це зниження занепокоєння, тривожності, симптомів психозу та депресії, покращення настрою та самопочуття. Спрацьовує така антидепресивна фізкультурна терапія в осіб із високим та середнім рівнем тривожності. Вік пацієнтів не має значення. Для досягнення ефектів необхідно щонайменше 20-40 хвилин інтенсивних аеробних (кардіо) вправ [54].

Фізичні вправи мають позитивний вплив на особистість, сприяючи розвитку не лише вольових, а й моральних та психічних якостей, які стають постійними рисами характеру. Це надає можливість студентам застосовувати ці якості у навчанні, роботі, соціальній та інших сферах діяльності, а також у повсякденному житті. До таких якостей відносять дисциплінованість, працьовитість, відповідальність за результати праці, рішучість, наполегливість та витримка. Формування психофізичної стійкості до впливу зовнішнього середовища, зокрема збереження уваги, сприйняття та пам'яті, набуває особливого значення [20].

Т. Чиженок зазначає, що фізична активність сприяє підвищенню продуктивності навчання та оптимізації працездатності, що є профілактичним заходом проти нервово-емоційного і психофізичного втомлення. Люди, які регулярно займаються фізичними вправами, проявляють покращену психічну, розумову та емоційну стійкість при тривалій роботі. Активний спосіб життя дозволяє їм виконувати більший обсяг роботи порівняно з тими, хто приділяє менше уваги фізичній активності, завдяки резервним можливостям організму [68].

З метою діагностики властивостей нервової системи студентів була використана методика Я. Стреляу, для дослідження сили нервових процесів при занятті фізичними вправами. У опитуванні (питання анкети зазначені у додатку А) брали участь респонденти різного рівня фізичної підготовки: 20 осіб, що займаються фізичними вправами 2-3 рази в тиждень, 15 осіб, які не займаються взагалі і 4 професійних спортсмени. У 63% опитаних (25 осіб) після фізичного навантаження настає момент емоційного підйому; у 20% (8 осіб) емоційний стан залишається на колишньому рівні; у 10% (4 особи) з'являється стан апатії, байдужості; у 7% (2 особи) респондентів фізичне навантаження сприяло підвищенню рівня агресії. За результатами опитування можемо

стверджувати, що існує тісний зв'язок між фізичними навантаженнями і емоційним станом людини. Ми можемо спостерігати, що у більшості респондентів покращується емоційний стан після фізичного навантаження.



На основі цих висновків були розроблені рекомендації зі збільшення рухової активності студентів з метою покращення психоемоційного стану.

- Здійснювати короткі активні перерви протягом дня, виконуючи прості вправи протягом 10-20 хвилин. Це може включати нахили тулубу, присідання, рухи рук і ніг, а також ефективні танцювальні вправи, виконання побутових завдань та фізичні вправи з використанням предметів або тренажерів.
- Знайти онлайн-практики тренувань. З огляду на виклики сучасності багато тренерів різних видів спорту перейшли до онлайн-формату. Рекомендується знаходити та брати участь в онлайн-курсах фізичних вправ з тренером.
- Збільшувати кількість кроків. Навіть в приміщенні можна робити короткі прогулянки. Під час телефонних розмов можна ходити по кімнаті, а також корисно використовувати сходи.

- Підвищувати активність. Студентам, які навчаються дистанційно, важливо регулярно змінювати положення тіла та вставати двічі протягом години для уникнення негативного впливу сидячого положення на фізіологічні функції організму.
- Стежити за здоровим харчуванням, обмежуючи споживання солі та цукру, додаючи більше овочів і фруктів до раціону та збільшуючи вживання чистої води.
- Відводити не менше 90 хвилин на тиждень на фізичні вправи.
- Виконувати комплекс загально-розвиваючих вправ кожного ранку.
- Бути активним у різних видах діяльності.
- Перед сном рекомендується виконувати комплекс дихальних та гімнастичних вправ.

Отже, спорт є важливим компонентом здорового способу життя, проте його вплив на організм та емоційний стан повинен бути урівноваженим та розумним.

Звісно, для зайняття фізичними вправами важливо мати відповідну мотивацію. На наш погляд, доцільним є обрання таких вправ, які є ключовими для виконання побутових обов'язків та тих, що приносять позитивні емоції. Важливо, щоб фізичне навантаження було поступовим і регламентованим, а для контролю показників рекомендується вести щоденник самоконтролю.

Слід зазначити, що перевагами фізичної активності є зниження ризику депресії, пов'язане з фізіологічними процесами, підтримка імунної системи, контроль ваги та запобігання захворюванням. Крім того, фізична активність сприяє поліпшенню психоемоційного стану. Тому важливо визнати провідну роль фізичної активності в покращенні психоемоційного стану студентів. У періоди ізоляції або віддаленої роботи фізичні вправи стають невід'ємною умовою збереження емоційного та фізичного здоров'я.

2.2. Роль спорту у стресових ситуаціях та зниженні ризику депресії та тривожності

У статті Воропаєвої О. О. представлено дослідження психологів, які свідчать про ефективність спорту в роботі з небажаними психологічними станами. Вчені з Лундського університету провели велике дослідження, аналізуючи психічне здоров'я шведських лижників, які регулярно беруть участь у змаганнях. Їхні дані охопили більше 200 тисяч осіб, які активно займалися лижним спортом, порівняно з такою ж кількістю осіб, які не брали участі в змаганнях та жили менш активним способом життя.

Результати дослідження вказують на те, що рівень тривоги серед лижників значно нижчий, а ризик тривожного розладу менший на 50%. Це вказує на наявність зв'язку між фізичними навантаженнями та тривожністю. Подальші наукові вивчення підтверджують, що тип спорту не має вирішального значення у зменшенні тривоги. Наприклад, прогулянки, біг або йога є не менш ефективними, ніж лижні перегони, а облаштування шкільного стадіону чи власної вітальні не поступаються ефективності заходів, проведених в горах Кебнекайсе.

Важливо відзначити, що дослідники з Лундського університету виявили, що професійна участь у лижних змаганнях та бажання перемогти можуть підвищити рівень тривоги та схильність до тривожного розладу. Спортивне хвилювання та стресові реакції можуть витіснити користь від фізичних навантажень, викликаючи великий викид стресових гормонів. Отже, можна зробити висновок, що важливо бути уважним до свого фізичного та психічного стану, аби уникнути того, щоб фізична активність переросла в хвилювання за досягненнями [17].

Щодо наукових досліджень, то вони продовжуються, і, дивлячись, на значний прогрес, психіатри досі не мають однозначної відповіді на питання про взаємозв'язок фізичної активності та психічних процесів у людини. Зокрема, неврологічні дослідження 2020 року підтвердили, що фізичні вправи сприяють зниженню тривожності, спонукаючи вироблення спеціальних нейронів, які вивільняють речовину, яка заспокоює надмірну активність у певних частинах мозку. Однак, конкретні причини цього явища залишаються поки що невідомими [24].

Як стверджує М.В. Дутчак, зміна фокусу уваги є загальним методом для подолання тривоги. Зазвичай тривогу викликають роздуми про події, які лежать за межами нашого контролю або служать тригером для непокою. Фізичні вправи відволікають від цих думок, перенаправляючи увагу на інші процеси. Це дає можливість вирватися зі складних думок, які важко контролювати. Дослідження підтверджують, що навичка відволікатись може бути вчитися та тренуватися мозком, що полегшує цей процес навіть без фізичних навантажень [25].

На думку В. Левків, психологічний вплив полягає в тому, що тривога, яка виникає як реакція на вперше невизначену ситуацію, активує мозок. Мозок не розрізняє об'єктивну небезпеку від її відсутності і реагує, виділяючи хімічні речовини, які впливають на серцевий ритм, напруженість м'язів, травну систему та ритм дихання. Фізичні вправи допомагають контролювати м'язи та дихання, сприяючи розслабленню або напруженню в залежності від потреби. Відчуття контролю над тілом сповіщає мозок про відсутність реальної небезпеки, що зменшує рівень тривоги [45].

За ствердженням М. Дутчака, вплив вправ на мозок досліджується, і хоча багато досліджень проводилося на щурах, вони вказують на те, що фізичні

вправи можуть викликати якісні зміни у гіпокампі, ділянці мозку, яка відповідає за навчання, пам'ять та регулювання тривоги [26].

Вправи також тренують механізми подолання, покращуючи когнітивні функції, такі як розуміння, навчання, усвідомлення, сприймання та обробка інформації. Вони впливають на обробку думок, формування спогадів, концентрацію, вирішення проблем та творчість. Також вони позитивно впливають на реакції на стрес та загальну здатність справлятися з ним. Важливо пам'ятати, що психічний стан значно визначається навичками подолання стресу та сильними механізмами самовладування [23].

У ході повномасштабних воєнних подій усі українці стикаються з великим стресом. Постійна паніка, перевтома і невизначеність виснажують наш психічний стан. Ще однією потенційною причиною тривоги та негативних емоцій може бути відсутність фізичної активності. Саме заняття спортом може слугувати джерелом мотивації та енергії в ці важкі часи. Далі ми розглянемо, як фізична активність впливає на наше самопочуття та психіку, а також визначимо, чому це важливо для нашого емоційного здоров'я.

Дослідження свідчать, що відсутність руху протягом дня та тривале сидіння можуть спричинювати тривожність та депресію. Навпаки, помірна фізична активність приносить позитивні емоції. Важливо враховувати, що наша лімфатична система потребує постійного руху м'язів для транспортування рідини тілом та виведення зайвих речовин. Брак руху може спричинити дисфункцію цієї системи, що призводить до накопичення токсинів і, відповідно, до збільшення рівня тривоги [48].

Важливо пам'ятати, що бездіяльність підвищує ризик розвитку ожиріння, діабету, остеопорозу, високого кров'яного тиску та серцево-судинних захворювань. За даними ВООЗ, відсутність фізичної активності є четвертою

причиною смертності у світі, що призвело до втрат більше як 3.2 мільйонів життів [46].

Регулярні фізичні вправи не лише знижують напругу, але й покращують якість сну та самооцінку. Дослідження підтверджують, що фізичні вправи допомагають зменшити тривожність. Якщо вам важко знаходити час для спорту, спробуйте внести невеликі зміни в свою повсякденну активність, такі як щоденні прогулянки, виконання сидячої роботи у стоячому положенні, або намагайтеся зробити принаймні 10 000 кроків щодня [18].

На думку І. Грибовської, заняття спортом може бути доступним та ефективним способом підтримувати своє фізичне та психічне здоров'я. Варто починати з простих вправ та поступово нарощувати навантаження. Слід також не забувати про важливість регулярності та вибору вправ [15].

У регуляції функціональних станів, які є основою рухової діяльності людини, беруть участь різноманітні психологічні, нервові та гуморальні механізми:

- потреби та основні джерела активності: Це визначає, що людина рухається для задоволення своїх потреб, які включають фізичні, соціальні та інші аспекти життя.
- мотиви, що спонукають до задоволення цих потреб: Людина рухається не лише задля самого руху, але і через мотивацію, яка може виникнути внаслідок бажання досягти конкретної мети чи отримати певне задоволення.
- емоції, що підкріплюють дієвість: Емоції впливають на рухову активність, підкреслюючи або тормозячи певні дії. «М'язова радість», «спортивна злість», «гіркість поразки» і «радість перемоги» є прикладами емоцій, які сприяють або обмежують рух.

- мовна регуляція (самоорганізація і самообілізація): Здатність самоорганізації та самообілізації грає важливу роль у визначенні, як людина мобілізує свої ресурси та спрямовує рухову активність.
- гормональні явища: Виділення гормонів впливає на фізіологічний стан людини та може бути зв'язане з регулюванням рухової активності [23].

Спортивна діяльність, зокрема виступи на змаганнях, викликає подвійний вплив на організм спортсмена:

- фізична напруга: Здійснення м'язової роботи призводить до фізичної напруги, яка є необхідною для досягнення високих результатів у спорті.
- емоційно-психічна напруга: Спортивні змагання викликають емоційно-психічну напругу, яка пов'язана з екстремальними подразниками чи стресорами. Це включає інформаційне перевантаження, переробку інформації в умовах дефіциту часу та високий рівень мотивації [33].

Пропонуємо простий комплекс фізичних вправ, який може допомогти подолати стресову ситуацію. Важливо виконувати ці вправи з увагою до свого тіла та дихання.

1. Глибоке дихання:

Сісти чи лягти в зручне положення.

Вдихнути повітря через ніс, відчуваючи, як ваш живіт розширюється.

Затримати подих на кілька секунд.

Повільно видихати повітря через відкритий рот.

Повторювати це кілька разів, зосереджуючись на диханні.

2. Розтяжка шиї та плечей:

Повільно нахилити голову вперед, спрямовуючи її до грудей.

Повертати голову вліво та вправо, намагаючись розслабити шию.

Підняти та опустити плечі, виконуючи кілька обертів.

3. Присідання:

Стати прямо, розташувати ноги на ширині плечей.

Розслабити коліна і починати спускатися, ніби сідати на стілець.

Зробити паузу на долю секунди, потім повільно повернутися в стартове положення.

Повторювати це кілька разів, спрямовуючи увагу на дихання та рух.

4. Вправи для розслаблення м'язів рук:

Виставити руки перед собою.

Зжимати та розжимати кулаки, відчуваючи напругу та розслаблення.

Повільно обертати зап'ястя та плечі.

Цей комплекс може допомогти розслабитися та відчути полегшення в стресовій ситуації. Слід не забувати слідкувати за своїми відчуттями і адаптувати вправи за необхідності.

Емоції відіграють велику роль у цих процесах, формуючи «м'язову радість», «спортивну злість» та інші емоційні реакції. Здатність до емоційного контролю важлива для спортсменів, оскільки емоційний настрій може впливати на фізичні показники та максимальну довільну силу та швидкість реакції.

Емоційні реакції включають моторні, вегетативні та ендокринні прояви, які охоплюють широкий спектр фізіологічних і психологічних змін. Зміни дихання, частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, діяльності скелетних і м'язових м'язів, а також виділення гормонів, таких як адренкортикотропний гормон гіпофіза, адреналін, норадреналін, та кортикоїди, всі ці елементи взаємодіють для виявлення емоцій.

Емоції виступають як механізм регулювання інтенсивності рухів, особливо в екстремальних ситуаціях, мобілізуючи функціональні резерви організму. Це особливо помітно в змагальних умовах, де результативність спортсмена може перевищувати його досягнення на тренувальних заняттях.

Змагальна ситуація часто підсилює емоційні реакції, призводячи до емоційного стресу у спортсменів. Досвідчені кваліфіковані спортсмени мають більшу здатність мобілізувати функціональні резерви при підвищеній мотивації, тоді як нетреновані особи часто вичерпують свої резерви при звичайній мотивації.

За даними автора М. Єфименко, регулярні тренування не тільки роблять людину сильнішою і витривалішою, але також мають позитивний вплив на емоційне самопочуття. Тренування сприяють виробленню «гормонів щастя», які викликають приплив енергії, задоволення та радість, навіть після тренувань у поганому настрої. Заняття спортом покращують настрій, відчуття впевненості, підвищують самооцінку роблячи особу привабливою для оточення [28].

Гормони – це хімічні речовини, які виробляються різними залозами тіла. Вони проходять кровотоком і взаємодіють у багатьох процесах в організмі, включаючи регулювання настрою.

«Гормони щастя» включають дофамін, серотонін, окситоцин та ендорфіни (важливі для нашого емоційного стану).

Дофамін: Цей «гормон хорошого самопочуття» відіграє ключову роль у системі винагород мозку. Він піднімає настрій, полегшує навчання, пам'ять та рухову активність, і викликає відчуття щастя та ейфорії.

Серотонін: Цей гормон і нейромедіатор регулює настрій, сон, апетит, травлення та пам'ять. Він зменшує тривогу, агресію, надає спокій і допомагає подолати нав'язливі думки та фобії.

Ендорфіни: Ці хімічні сполуки, схожі за структурою на опіати, є природним знеболювальним засобом для тіла. Вони виділяються у відповідь на стрес або дискомфорт, а їх рівень також збільшується при виконанні дій.

Регулярна фізична активність підвищує рівень дофаміну та серотоніну, що робить її чудовим способом поліпшити настрій. Деяке дослідження

підтверджує, що групові вправи можуть надавати ще більше переваг для емоційного стану. Тренування на свіжому повітрі, особливо при наявності сонячного світла, також може максимально підняти рівень серотоніну. Не забувай тренуватися щонайменше 30 хвилин, оскільки це сприяє викиду ендорфінів і має позитивний вплив на твій емоційний стан [29].

Висновки до розділу 2

Зростає важливість фізичних навантажень у підтримці психічного здоров'я, особливо у зв'язку з поширеністю проблем, таких як депресія та тривожний стан. Фізичні вправи аеробного характеру мають позитивний вплив на зменшення рівня стресу і депресії. Зазвичай самопочуття покращується відразу після фізичного навантаження і залишається підвищеним ще декілька годин. Такий підхід допомагає подолати відчуття хвилювання, тривоги, стресу і депресії, сприяє уникненню та попередженню цих психічних розладів. Взаємодія з фізичними вправами сприяє підвищенню позитивного емоційного фону під час тренувань, що служить основою для ефективного функціонування та життєдіяльності людини. Заняття фізичними вправами також впливають на самооцінку, впевненість у собі та покращують розумові процеси. Оскільки фізичні навантаження взаємодіють із позитивними психічними змінами, їх широко використовують як доповнення до традиційних методів терапії.

Дослідження також вказують на те, що фізична активність сприяє виробленню «гормонів щастя» – дофаміну, серотоніну, окситоцину та ендорфінів. Ці хімічні речовини грають важливу роль у підтримці настрою, загальному емоційному самопочутті.

Отже, регулярна фізична активність виявляється важливим фактором не лише для загального фізичного здоров'я, а й для покращення психічного стану.

Вона сприяє підвищенню енергії, самооцінки та привабливості, що робить її необхідною складовою для забезпечення гармонії фізичного та емоційного благополуччя.

РОЗДІЛ 3.

СОЦІАЛЬНИЙ АСПЕКТ ВПЛИВУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

3.1. Роль спорту у формуванні соціальних зв'язків та спільнот

Спорт, згідно соціологічних досліджень, визначається як важливий носій специфічних суспільних відносин, здатний впливати на формування особистості через агентів соціалізації, моделі поведінки та взаємодії. Участь в спортивній діяльності призводить до взаємодії із спільнотою, де спортсмени стають членами груп та носіями визначених субкультур, піддавшись впливу прийнятих у цій групі норм.

Спортивна діяльність виступає основним і безпосереднім механізмом соціальних відносин, що знаходять вираження у формуванні особистісних характеристик. Важливо відзначити розрізнення між участю в соціальних відносинах через спорт і зайнятістю соціально організованою фізичною культурою. Останнє орієнтоване не лише на індивідуальні особливості, але і на взаємодію з громадськими організаціями, де формується установка на діяльність та потреба у спілкуванні [1].

За ствердженням Б. Ведмеденко, спорт виступає сферою загальних соціальних інтересів і фактором, що зміцнює цілісність суспільства. Вплив соціальних відносин, які формуються через спортивну діяльність, полягає у їх взаємодії із свідомістю і цінностями особистості, що сприяє вихованню в інтересах суспільства. Такі відносини формують особливі особистісні риси та сприяють вихованню в суспільному дусі [15].

На думку С. Атаманюка, спортивні відносини, визначаючи своїм статусом суспільні відносини, є нерозривною складовою надбудови, залежною від

політичних, правових, моральних та інших суспільних відносин. Розвиток цих відносин у значній мірі визначається природою і типом пануючого матеріального базису в суспільстві. Сфера спорту, як і інші надбудовні явища, виявляє відносну самостійність, однак її розвиток та функціонування піддані впливу соціально-економічної структури суспільства [6].

При цьому важливо враховувати, що спорт не існує в ізоляції від загального суспільного контексту. Хоча він має свою відносну самостійність, йому властиві закони і закономірності розвитку та функціонування. В. Больсевич вказував на те, що простір спортивної діяльності взаємодіє зі світом практики і споживання, структуруючись відповідно до специфічної виховної системи. Відзначається, що фізична активність становить відносно автономний простір, але є фактором гармонійного розвитку особистості [10].

Спортивна діяльність виступає як важливий засіб соціалізації, формуючи специфічні умови для соціальної інтеграції та визначаючи типи поведінки. Вплив спорту на соціальну норму визначається оцінкою реального поведіння, яке може бути прийнятним, обов'язковим, терпимим тощо. Успішна соціалізація, яка має визначені типи норм – реальні, належні та ідеальні, визначає постійний особистісний ріст та позитивне соціальне навчання та утворення. Таким чином, спорт є не лише як фізична діяльність, але і як важливий чинник формування особистості в суспільному контексті.

В. Биченко вважає, що спортивний фактор, через свою специфічність як соціальний інститут, впливає на процес соціалізації, згладжуючи й полегшуючи його ускладнення. Проте, важливо відзначити, що цей процес не завжди призводить до успішних результатів, а його вплив часто супроводжується відхиленням, вираженим у негативному поведінні [9].

Соціалізація через спортивний фактор набуває особливого значення, оскільки вона не лише формує міжособистісну компетентність, а й сприяє

освоєнню та передачі загальних культурних цінностей, впливаючи на соціальний статус особистості. Вивчаючи аспекти соціалізації в спортивній діяльності, стає очевидним, що цей процес є безперервним і найбільш інтенсивним саме завдяки спорту.

Спорт, як соціокультурний фактор, відтворює альтернативу сучасній культурі, зберігає та зміцнює механізми соціально-культурного життя, визначаючи людину як соціально компетентну особистість [14]. У сучасних умовах значущість фізичної культури зростає, а її соціальні функції стають важливими. Фізична культура пристосовується до різноманітних потреб суспільства та розвивається разом з ним.

Сутність фізичної культури полягає в її здатності відтворювати особистість у тілесно-духовній єдності. Недооцінення цього потенціалу призводить до обмеженості формування особистості, яка за своєю суттю стає антикультурною. Фізична культура, взаємодіючи з людиною, впливає на особистість і суспільство, є не тільки інтеграційним, але й людино-утворювальним фактором культури.

При розгляді суспільних відносин, характерних для спорту, виявляється, що саме змагання, турніри та чемпіонати формують його сутність. Спорт стає простором для виявлення духу змагань, привертаючи мільйони вболівальників своєю енергією та захопленням.

У змаганнях, конкуренції і взаємодії спортсменів виявляються унікальні соціальні відносини, що називають спортивними. Саме ці відносини визначають соціальну сутність спорту. Як стверджує С. Атаманюк: «спортивні стосунки – це форма прояву зв'язків, що виникають між людьми в процесі спортивної діяльності і на її основі» [6].

Змагальність, або взаємодія між спортсменами під час змагань, є основною рисою спорту. У цих ситуаціях розкриваються особистісні якості,

професійні вміння, воля до перемоги, а також досвід тренерів, рівень розвитку наук, технічна оснащеність і використання різних спортивних засобів.

Виступаючи в індивідуальних або командних видах спорту, спортсмени стають носіями не лише власних амбіцій, але й амбіцій мільйонів вболівальників, які передають їм енергію та підтримку. Таким чином, у взаємодії між спортсменами, вболівальниками, а також соціальними групами, націями та народами проявляються унікальні суспільні відносини. Наприклад, для України перемога збірної з футболу в Кубку Європи стає об'єктом національної гордості, а поразка – національною «жалобою» [8].

У спортивних подіях взаємодіють не лише спортсмени, але й вболівальники, обидві сторони представляють суб'єктів спортивних відносин. Спорт включає в себе цінності суспільства і виявляється не лише в змаганнях, але й у вихованні, соціалізації та формуванні індивідуальності.

Входячи у велику мережу соціальних контактів, людина готує себе до успішного виконання соціальних обов'язків. Розвиток засобів масової інформації зробив спорт доступним для широкої аудиторії. Для участі в спортивних відносинах людина може бути присутньою на спортивних майданчиках, де проходять змагання, або слідкувати за ними через спортивні ЗМІ, такі як газети, телебачення та радіо [10].

Специфіка спорту полягає в тому, що будь-хто може долучитися до спортивного життя і стати повноправним уболівальником. У взаємодії між уболівальниками виникають особливі відносини, які формуються в групі, де тренується спортсмен. Це стає основою для майбутніх взаємин під час змагань і формування фундаментальних цінностей спорту в свідомості спортсменів. Формування і дія спортивних відносин регулюються громадськими інститутами, такими як спортивна преса, література, товариства та навчальні заклади [5].

Спорт впливає не лише на ставлення людей до фізичної активності, але й на їхню загальну думку. Спортивні відносини, такі як ті між спортсменом і тренером, спортсменом і суддею, будуються відповідно до системи навчання і виховання, орієнтованої на суспільство. Різні види спорту розвиваються різними темпами, а нахил до певного виду спорту може змінюватися під впливом різних факторів, таких як економічні, технічні і політичні умови суспільства [8].

Таким чином, спорт включає не лише фізичні вправи, але й комплекс соціальних відносин. Уболівальник, навіть якщо ніколи не займався спортом, може стати частиною спортивного життя, впливаючи на його власні переконання та відносини з іншими.

Головними учасниками спортивних відносин є, безумовно, спортсмени. Проте важливо відзначити, що можна бути зацікавленим у спортивних відносинах, навіть не займаючись самим спортом, оскільки суб'єктами спорту є не тільки самі спортсмени, але й інші групи людей, які мають прямий зв'язок із спортом. До таких груп можна віднести адміністраторів та суддів, а також «команду» спортсмена, таких як тренери, психологи, масажисти і інші [6].

Спортивні відносини потребують організації та регулювання, і тому були створені різноманітні організації і установи. Ці суспільні відносини виникають, проходячи через свідомість людей – як громадську, так і індивідуальну та колективну. Ці суспільні відносини впливають на ціннісні орієнтації як особистості, так і суспільства загалом. Спорт допомагає зберегти та розвинути цінності, набуті суспільством на ранніх етапах розвитку [7].

Спортивні відносини є частиною загальної соціальної взаємодії і можуть бути впливати різними чинниками, такими як естетичні переконання, мораль, економічний стан суспільства та науково-технічний прогрес. Спорт виступає як активна сила, що впливає на всі аспекти життя суспільства.

Термін «соціалізація» має різні тлумачення, проте його сутність полягає в двосторонньому процесі, що включає в себе засвоєння індивідом соціального досвіду та активну участь у відтворенні системи соціальних зв'язків. Соціалізація відбувається через взаємодію індивіда з соціальним середовищем, засвоєнням соціальних впливів та його включенням у систему соціальних зв'язків. Цей процес визначає людину як суб'єкта розвитку, об'єкт і суб'єкт соціальних відносин.

Отже, соціалізація представляє собою двосторонній процес, включаючи набуття соціального досвіду від оточуючого середовища і вплив людини на це середовище через свою діяльність. Цей процес становлення особистості розпочинається в сім'ї, де формуються перші установки, зразки поведінки, орієнтири та ідеали в емоційній та мотиваційній поведінці.

Специфічність впливу сім'ї на фізичну соціалізацію полягає в тому, що саме сім'я визначає уявлення дитини про спорт. Дослідження, зокрема, підтверджують, що приклад батьків, які активно займаються спортом, може впливати на розвиток інтересу дітей до спорту.

Основний інститут соціалізації – школа. Вона не лише надає освіту, але й готує людину до життя в суспільстві взагалі. Фізичній культурі в школі приділяється велика увага, і на цьому етапі діти знайомляться з різними видами спорту.

Педагог-тренер повинен враховувати ці аспекти і виконувати важливі завдання щодо формування осмисленого ставлення до фізичного виховання та стійкої потреби до регулярних занять. Також важливо виховувати у дітей аналітичні навички, самоконтроль та самокоригування в процесі виконання вправ, а також стимулювати самостійність, ініціативність та творчі здібності.

У цьому контексті слід відзначити, що спорт впливає не лише на відображення системи цінностей суспільства, але й сам стає чинником

формування особистості та системи цінностей молоді. Спортсмен може стати кумиром та соціально значущою фігурою для молоді, визначаючи її спосіб життя та систему цінностей. Таким чином, спорт активно включає індивіда у соціальні спільноти та громадські організації, формуючи його як повноправного члена суспільства та сприяючи розвитку соціальних відносин.

Отже, спортивні відносини є важливою складовою соціальної дійсності, і їх розвиток тісно пов'язаний з іншими відносинами у суспільстві. Естетичні погляди, мораль, а також матеріальний стан суспільства визначають динаміку та характер спортивних відносин. Спорт виступає як активна сила, яка впливає на розвиток різних аспектів суспільства та формує систему суспільних відносин.

Процес занять спортом також відіграє важливу роль у соціалізації особистості. Під час активних фізичних вправ особа вивчає індивідуальні та групові аспекти спілкування, розвиває навички співпраці та конфліктного вирішення, формує своє ставлення до перемоги і поразки. Важливо провести подальші дослідження в напрямку вивчення впливу гендерних особливостей на процес соціалізації особистості через засоби фізичної культури.

Специфіка взаємодії між гендерними особливостями та фізичною активністю може виявити нові аспекти в розумінні того, як спорт впливає на формування особистості з гендерною перспективою. Таке дослідження може враховувати різноманіття індивідуальних потреб та сприйняття фізичної активності, а також роль гендерних стереотипів у створенні соціальних відносин у спортивному середовищі.

3.2. Аналіз соціальних ініціатив та проектів, спрямованих на підтримку спорту серед різних верств населення

У Постанові Кабінету Міністрів України «Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року» передбачено впровадження заходів, спрямованих на формування світогляду, спрямованого на здоровий спосіб життя, підняття престижу фізичного здоров'я та патріотичного виховання населення. Для виконання цих заходів важливо використовувати засоби масової інформації для поширення ідеї здорового способу життя та висвітлення спортивних подій, а також збільшити обсяг соціальної реклами, орієнтованої на здоровий спосіб життя [30].

В президентському указі України від 11 червня 2014 року №640/2008 «Про пріоритети розвитку фізичної культури і спорту в Україні» визначено завдання Міністерства сім'ї, молоді та спорту України щодо забезпечення проведення інформаційних кампаній, спрямованих на широке інформування населення про здоровий спосіб життя та популяризацію оздоровчого значення фізичної культури. Пропаганда фізкультурно-спортивної оздоровчої роботи має на меті цілеспрямоване поширення та популяризацію фізичних знань з метою переконання різних верств населення в необхідності систематичних фізкультурних занять [48].

На думку дослідників, спосіб життя представляє собою систему взаємин людини з самою собою та з факторами зовнішнього середовища. Під здоровим способом життя розуміється той, при якому зберігаються або розширюються резерви організму. Фахівці вважають, що, дотримуючись правил здорового способу життя, можна досягти значних покращень у здоров'ї та життєвому тонусі. Основні компоненти здорового способу життя включають в себе режим праці та відпочинку, рухову активність, раціональне харчування, відмову від шкідливих звичок, загартовування організму та особисту гігієну.

Згідно сучасних уявлень, здоров'я людини визначається гармонією його фізичного розвитку, функціональним станом організму, а основну роль у

збереженні і зміцненні здоров'я відіграє фізична культура та засоби підвищення рухової активності.

В останні два десятиріччя спостерігається суттєва переорієнтація наукових досліджень в галузі фізичного виховання, спрямована на єдність фізичного і духовного розвитку як основи гармонійного і всестороннього вдосконалення студентської молоді та формування її фізичної культури. Дослідники активно займаються питаннями, що стосуються змісту, об'єму, та структури поняття «фізична культура», розробки інноваційних підходів до культурологічної концепції фізичної культури та її технологій впровадження у життєдіяльність молоді.

У новому тисячолітті пріоритетними в дослідженнях стали ідеї П. Ф. Лесгафта про освітню спрямованість фізичного виховання та єдність духовного і фізичного розвитку людини. Ці ідеї визначили головну мету педагогічної системи у формуванні фізичної культури студентської молоді в умовах гуманізації вищої освіти. У світлі демократичних змін у суспільстві актуальні запити соціального замовлення у фізичній підготовці молодих спеціалістів для виробництва, науки та культури стали каталізатором для розуміння фізичної культури як важливого чинника культурного розвитку людини.

Зазначено, що демократичні трансформації в суспільстві викликали значні зміни у світогляді, ідеології, освіті та культурі, в тому числі й у формуванні фізичної культури студентської молоді. Аналіз стану, що склався в процесі фізичного виховання, висуває на перший план суперечність між інтелектуалізацією, гуманізацією та гуманітаризацією освіти, і низьким загальнокультурним, естетичним і освітнім рівнем фізичного виховання в ЗВО. Це суперечність виникає в контексті формування фізичної культури як одного з базових культурних елементів особистості.

Суперечність між розумінням необхідності формування культури фізичної та недостатньо розробленою педагогічною системою для її реалізації зумовила критичну ситуацію в системі фізичного виховання студентської молоді сучасності. За останні десятиріччя активно обговорюються питання соціального і біологічного аспектів у фізичній культурі, культурологічні аспекти фізичної культури, альтернативні форми організації фізичного виховання молоді, фізична культура в умовах гуманітаризації освіти, конверсія засобів, методів і форм спортивного тренування в практиці фізичного виховання, а також соціально-культурні аспекти фізичної культури і здорового образу життя.

Підсумовуючи аналіз проблем формування фізичної культури студентів, структури та змісту фізичного виховання, його організаційних форм з метою підвищення культурологічної важливості у підготовці молодих фахівців, можна заключити, що в умовах гуманізації вищої освіти потрібні якісно нові підходи до осмислення суті фізичної культури та її впливу на духовну сферу молодої людини.

Однією з ключових проблем є розробка педагогічної системи формування в студентів зацікавленості в заняттях різними видами фізичної культури, обґрунтування теоретичних, методологічних і організаційних інновацій, а також виділення їх сутності в аспекті освітньої і культурологічної спрямованості. Реформування навчальних програм з акцентом на спортизацію фізкультурного виховання студентів може надати престиж місцю різних видів фізичної культури та розкрити їх ціннісний потенціал. Це також може враховувати змістовні аспекти кожного з видів фізичної культури, оновлюючи їх в контексті усвідомленого відношення до фізичної діяльності та підвищення рівня культури фізичної кожної молодої людини. Впровадження принципів педагогічної

системи формування в студентів потреби в фізичній культурі може сприяти досягненню гармонії між духовним та фізичним розвитком молодої особи.

Фізична культура студентів неодмінно входить в систему вищої освіти та виконує ключову роль у формуванні професійної компетенції майбутніх фахівців. Результатом цього процесу є рівень індивідуальної фізичної культури кожного студента, його духовність та розвиток професійно значущих здібностей.

Закон України «Про освіту» відкриває нові можливості для переосмислення цінностей фізичної культури студентів, підкреслюючи її освітні, виховні та оздоровчі функції. Змістовні аспекти цінностей фізичної культури оновлюються в контексті освітньої та культурологічної спрямованості. Згідно зі сучасним етапом переходу вищої освіти на багаторівневу систему, з'являється гостра необхідність пошуку нових підходів для підвищення ефективності фізичної культури студентів.

Сучасне суспільство ставить перед студентською молоддю завдання інтеграції культурного потенціалу вітчизняного співтовариства в світову спільноту. Реалізація цієї задачі потребує від фахівців нової формації комплексу професійних та особистісних якостей, таких як глибокі професійні знання, висока фізична підготовленість, особиста фізична культура, духовність, лідерські якості тощо. Стратегія розвитку фізичної культури студентів, орієнтована на гуманізацію педагогічного процесу та відходу від унітарної концепції, є шляхом формування фахівця нового покоління.

Фізична культура студентів охоплює три відносно самостійних блока: фізичне виховання, студентський спорт і активне дозвілля. Педагогічна система для діяльності студентів у сфері фізичного виховання акцентує на освітніх аспектах. Головною метою фізичної освіти є задоволення об'єктивної потреби

студентів у вивченні системи спеціальних знань та розвитку професійно значущих умінь і навиків.

Фахівці, що працюють у сфері студентської фізичної культури, мають завдання формувати у студентів потреби в здоровому способі життя і самовдосконаленні. Гуманістична спрямованість педагогічного процесу передбачає цілеспрямовану інтеграцію біологічних і соціальних потреб, а також інтелектуальних і етичних аспектів, реалізацію генетично обумовлених природних задатків кожного студента.

Цей концептуальний підхід сприяє подоланню однобічності і фрагментарності підготовки фахівців у ЗВО, надаючи педагогічному процесу комплексний, цілісний характер. Ефективність такого підходу визначається істотним скороченням термінів соціально-психологічної адаптації студентів, підвищенням їх соціальної активності, якісним підвищенням учбово-пізнавальної продуктивності і розвитком духовності кожного студента.

Студентський спорт є узагальненою категорією діяльності, де студенти беруть участь у змаганнях та підготовці до них з метою досягнення граничних результатів у вибраній спортивній спеціалізації. Це вимагає від студента максимальної психологічної мобілізації та реалізації його резервних можливостей.

Заняття спортом є формою самовираження і самоствердження студента, визначаючи його спосіб життя, загальнокультурні і соціально значущі пріоритети. Спорт висуває на передній план прагнення до успіху, заохочуючи особистість до реалізації своїх можливостей в рамках спортивного сценарію. Результатом такої сполученої навчальної та спортивної діяльності є формування соціально значущих якостей, таких як соціальна активність, самостійність, впевненість у своїх силах та честолюбство.

У сфері активного дозвілля реалізуються біологічні потреби в руховій активності, здоровому способі життя і отриманні задоволення від різних форм фізичної культури. Варіативність вибору форм активного дозвілля схильна до сильного впливу культурних і соціальних чинників, що взаємодіють з біологічними потребами особистості.

Україна визнає важливість формування здорової нації та активне залучення молоді у своїх стратегічних документах та державних програмах. Однак, не зважаючи на це, значна частина бюджетних коштів спрямовується на досягнення вищих досягнень у спорті та на окремі безсистемні заходи.

У Стратегії розвитку фізичної культури й спорту на період до 2028 року, прийнятій у листопаді 2020 року, вказано, що лише 14,7% населення України було охоплено фізкультурно-оздоровчою та спортивною діяльністю в 2019 році. У порівнянні з середнім показником у Європі, який становить 40%, цей показник виглядає досить низьким. Більш того, в Україні відсутній системний якісний моніторинг рівня фізичної активності населення, що ускладнює отримання актуальних даних [30].

За даними Репрезентативного соціологічного дослідження «Становище молоді України 2021», лише 3,6% опитаних є членами будь-якої громадської організації, і тільки 4,4% беруть активну участь у діяльності студентського та учнівського самоврядування. Це вищеописані показники суттєво відстають від середнього європейського рівня, який перевищує 40%.

Дані щодо сфери фізичної культури та спорту в Україні, наведені в Довіднику «Україна спортивна», також не надають оптимістичного вигляду. Наприклад, у 1239 дитячо-юнацьких спортивних школах займалося лише 434 268 дітей, а штат національних збірних команд налічував 1730 спортсменів і тренерів. Важливо зауважити, що державна статистика не враховує показників приватних спортивних клубів та фітнес-клубів.

Поза дитячо-юнацькими спортивними школами існує також позашкільна освіта, охоплюючи близько мільйона дітей та молоді, проте це не відображається в реальному охопленні фізичною активністю. Ситуація щодо закладів культури та бібліотек для юнацтва також залишається неясною.

Загалом, недостатня системність та неефективність розподілу бюджетних коштів та ресурсів призводять до відставання України у питаннях фізичної культури та спорту, особливо в порівнянні із європейськими стандартами.

Зазначені заклади є ключовою складовою системи спорту та молодіжної роботи в Україні, проте часто характеризуються недостатньою ефективністю, бюрократизацією та відсутністю регулювання. Ці установи, хоч і є оточеними бюджетним фінансуванням з боку держави та місцевого самоврядування, зазнають ігнорування в аспекті стимулювання розвитку громадських спортивних клубів, молодіжних організацій та спілок.

Спадщина понад 90 000 спортивних об'єктів, отримана від тоталітарної системи, залишається морально застарілою та потребує реконструкції чи знесення. Започатковані зусилля у будівництві нових та реконструкції існуючих об'єктів здійснюються без концепції розбудови інфраструктури, що призводить до хаотичного розвитку та недостатньої уваги до реальних потреб мешканців, зокрема молоді.

Наразі існує конфлікт інтересів, оскільки Міністерство молоді та спорту України одночасно визначає державну політику у сфері молоді та спорту і адмініструє фінансові ресурси через свої власні установи. Брак системної незалежної оцінки, прогнозування та аналізу управлінських рішень у всій державній системі стає проблемою, а Міністерство, не перебудоване згідно зі стратегією реформування державного управління, не може повноцінно виконувати функції центру формування державної політики.

Необхідність проведення функціонального аудиту та впровадження реформ, спрямованих на підвищення автономії та ефективності управління, визначається вже проведеним аналізом. Це має на меті вирішення проблем бюрократії, недоліків у фінансовому аспекті та відсутності системної стратегії розвитку.

З 2016 року спостерігається значне збільшення фінансування спорту вищих досягнень та частково молодіжних програм. Однак це не призвело до демократизації сфери та збільшення кількості українців, які регулярно займаються фізичною активністю чи беруть участь у молодіжних ініціативах. У 2019 році спробували переосмислити роль спорту в державі, але у 2020 році реформу призупинили.

До вторгнення Російської Федерації в Україну в сфері спорту та молодіжної політики існували стратегічні документи, такі як Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року, Національна молодіжна стратегія до 2030 року, Концепція розвитку щоденного спорту в закладах освіти, і інші. Вони, в цілому, забезпечували роботу існуючих інститутів, але багато з них не було реалізовано.

Закони України, такі як «Про фізичну культуру і спорт» і «Про основні засади молодіжної політики,» залишаються застарілими та не ефективними у багатьох аспектах. Закон про антидопінгову діяльність ініційований у 2022 році потребує удосконалення, інтеграція громадянської освіти у закон про позашкільну освіту є обов'язковою, а закон про волонтерство потребує вдосконалення для підтримки та розвитку волонтерської діяльності [30].

На фоні війни, вихід із кризи передбачає консолідацію суспільства та переосмислення місця спорту в житті українців, особливо молоді, включаючи тих, хто опинився в еміграції. Також важливо переглянути роль держави в цьому контексті і пристосувати стратегії та політики до нових умов.

Згідно із даними джерела [17], правильно організована пропаганда є неперервним освітньо-виховним процесом, який можна розчленувати на чотири етапи:

- Переконавання в необхідності оздоровчих занять.
- Підвищення рівня фізкультурної грамотності.
- Залучення населення до регулярних фізкультурно-оздоровчих занять.
- Підтримка подальшого підвищення фізкультурної активності та ефективності фізкультурно-оздоровчих занять.

Залежно від етапу проведення пропагандистська діяльність вирішує наступні завдання:

- Формування свідомого ставлення населення до занять фізичною культурою та спортом.
- Інформування населення про раціональні форми й методи занять фізичними вправами.
- Розповсюдження передового досвіду роботи тренерів, інструкторів, викладачів фізичної культури.
- Інформування населення про найбільш яскраві події спортивного життя в нашій країні та за її межами.

Ефективність пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності залежить від дотримання принципів її проведення, зокрема, науковості та вірогідності всієї пропагандистської інформації, а також від диференційності та конкретності. Головною метою такої пропаганди є переконання населення в її користі та щоденній необхідності.

Висновки до розділу 3

У висновку можна відзначити, що сучасний стан системи спорту та молодіжної роботи в Україні відображає ряд важливих проблем та викликів. На

перший погляд, незважаючи на декларативне підтвердження важливості формування здорового суспільства та активної участі молоді у стратегічних документах, фактична ситуація свідчить про відсутність системного та ефективного підходу до розвитку цих сфер.

Проблеми стосуються якісної оцінки та моніторингу рівня фізичної активності населення, дефіциту демократичних інституцій у спорті та молодіжній сфері, несистемності в розбудові інфраструктури та фінансової підтримки. Відсутність комплексної стратегії розвитку, хаотичне будівництво та реконструкція об'єктів, а також недолік аналізу управлінських рішень, спричинені недосконалістю системи управління та фінансування.

Важливим є також відзначити, що реформування в сфері спорту та молодіжної політики ускладнюється зовнішньополітичними викликами та військовим конфліктом. Зазначені проблеми можуть стати значущими завадами для позитивних зрушень у відповідних сферах.

Для вирішення цих викликів, Україні слід не лише удосконалити законодавчу базу та систему управління, але й активно стимулювати розвиток громадських спортивних клубів, молодіжних ініціатив та інших форм громадянської участі. Важливо забезпечити координацію між різними міністерствами та відомствами, а також залучити стейкхолдерів до процесу формування та реалізації стратегічних напрямків. Також необхідно активно працювати над переглядом і покращенням наявних законів та програм, спрямованих на підтримку фізичної активності, спорту та розвитку молодіжного сектору.

ВИСНОВОК

На основі проведеного дослідження можна зробити висновок, що фізична культура та спорт мають значущий вплив на здоров'я та якість життя людини, охоплюючи різні аспекти – фізіологічні, психологічні та соціальні. Фізична активність сприяє покращенню функцій серцево-судинної та респіраторної систем, зміцнює м'язовий корсет та сприяє підтримці оптимальної маси тіла. Психологічний вплив спорту виявився важливим для підтримки емоційного стану, підвищення стресостійкості та поліпшення когнітивних функцій.

Соціальна адаптація через участь у фізичних вправах та спортивних подіях виявилася ефективним засобом формування позитивного соціального взаємодії та комунікативних навичок. Також важливо враховувати індивідуальні особливості та потреби різних груп населення при розробці програм розвитку фізичної культури та спорту, зокрема, дбати про доступність для людей з обмеженими можливостями.

Враховуючи отримані результати, можна стверджувати, що впровадження систематичної фізичної активності в повсякденне життя є важливим елементом забезпечення повноцінного та здорового способу життя. Подальші наукові дослідження та розробка програм виховання та фізичного розвитку мають велике значення для підтримки громадського здоров'я та формування активного громадянства.

Також важливо акцентувати увагу на необхідності впровадження фізичної культури у навчальні програми різних рівнів освіти, починаючи від дитячих садків і закінчуючи вищими навчальними закладами.

Результати дослідження також вказують на необхідність розробки імплементації національних та регіональних стратегій розвитку фізичної культури та спорту, які б враховували унікальні особливості кожної країни чи

регіону. Передбачення фінансової підтримки та створення інфраструктури для розвитку спорту є ключовими аспектами таких стратегій.

У кінці-кінців, враховуючи всі аспекти, наведені в даній дипломній роботі, можна підкреслити, що фізична культура та спорт є не лише засобом удосконалення фізичного стану, але й потужним інструментом для формування здорової, активної та задоволеної життям громади. Розуміння цих взаємозв'язків може слугувати основою для розробки ефективних стратегій забезпечення національного здоров'я та підвищення якості життя населення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айстраханов Д.Д. Узагальнені тенденції змін стану здоров'я дорослого населення України / Д.Д. Айстраханов, Г.В. Курчатова, М.Ф. Гаврилюк. *Україна. Здоров'я нації*. 2020. № 1(5). С. 12-19.
2. Андреева Е.В. Мотивационные факторы учебной деятельности школьников. *Фізичне вих., спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: Наук. пр. Луцьк. 2020. С.771-774.
3. Апанасенко Г.Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму / Г.Л. Апанасенко, Л.П. Долженко. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 1. С. 17-21.
4. Архангородский З.С. Физическая культура, как неотъемлемая составляющая часть здорового образа жизни / З.С. Архангородский, Л.Д. Вострокнутов, В.В. Ерёменко. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2020. № 1. С. 173-175.
5. Асаулюк І. Роль і місце фізичної культури в системі підготовки спеціаліста з фізичного виховання / І. Асаулюк, В. Каплінський. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2021. Вип. 18. С. 14-21.
6. Атаманюк С. Оцінка фізичних можливостей студентів у процесі фізичного виховання спеціального медичного відділення ВНЗ / С. Атаманюк, О. Кириченко. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2021. Вип. 19 (1). С. 15-19.
7. Бахчанян Г.С. Мотивація інтересу до занять фізичною культурою та спортом. *Педагогіка і психологія*. № 4. 2019. С.41-43.
8. Беров А.І. Мотивація школярів середньої та старшої школи до занять фізичною культурою. *Актуальні питання фізичної культури* : матеріали VI Міжнародної електронної науково-практичної конференції студентів та

молодих вчених (м. Одеса, 20–24 квітня 2015 р.). Одеса. Букаєв Вадим Вікторович. 2015. С. 8-9.

9. Биченко В. Шляхи підвищення мотивації студентів до фізичного самовдосконалення / В. Биченко, О. Онопрієнко, О. Онопрієнко. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2021. Вип. 19(1). С. 30-35.

10. Большевич В.К., Лубышева Л.И. Фізична культура; молодь і сучасність. *Теор. і практ. фіз. культ.* 2020. №4. С. 2-7.

11. Бондар Т.С. Формування фізичної культури особистості підлітків у дозвіллевий час. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Вип. 3К (44) 14. С. 128-132.

12. Борсук М. Принципи психофізичного удосконалення східних єдиноборств у фізичному вихованні та спорті / М. Борсук, В. Юденюк, Г. Калишенко. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2021. Вип. 19(1). С. 41-45.

13. Булгаков О. Аналіз сучасних педагогічних технологій які використовуються в системі шкільного фізичного виховання / О. Булгаков, І. Красова, Н. Кочина. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. Вип. 21. С. 32-37.

14. Бутенко Г. Сучасні підходи до підвищення рівня фізичного стану людей у процесі фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. Вип. 18. С. 37-42.

15. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури. Київ. 2019. С. 123-126.

16. Вихляєв Ю. Особливості форм організації освітнього процесу з фізичного виховання студентів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2021. Вип. 10. С. 50–57.

17. Воропаєва О.О. Формування самостійності та активності в дітей старшого шкільного віку в процесі фізичного виховання. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2021. № 2 (36). С. 392-400.
18. Гаврюшенко Г. В. Сучасний стан організації навчання осіб з обмеженими фізичними можливостями у вітчизняній системі закладів вищої освіти. *Запорозький медичинський журнал*. 2023. Т. 2. №5(38). С. 162-164.
19. Галевич В. Вплив фізичної культури і спорту на моральність. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020. Вип. 1. С. 537-540.
20. Ганіна Д. Засоби фізичної реабілітації для профілактики стресу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2021. Вип. 5. С. 573-577.
21. Гончаренко М.С. Валеологічні аспекти формування здоров'я у сучасному освітянському процесі / М.С. Гончаренко, В.Є. Новикова. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2022. № 12. С. 39-43.
22. Грибовська І. Діяльність організацій сфери фізичного виховання і спорту для залучення населення до фізкультурно-спортивних занять. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. Вип. 19. С. 110-114.
23. Грущенко М.М. Інновація у системі фізичного виховання сучасної молоді / М.М. Грущенко, Л.М. Лесяк. *Слово педагога*. Вінниця. 2021. Лютий (№ 2). С. 5-6.
24. Гудима С. Сучасні напрямки удосконалення фізичної підготовки в командних спортивних іграх / С. Гудима, Я. Бондар, О. Перепилиця. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. Вип. 19. С. 115-120.
25. Дутчак М.В. Концептуальні напрямки вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя / М.В. Дутчак, Т.Ю. Круцевич, С.В. Трачук. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2020. № 2/3. С. 116-120.

26. Дутчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті : [монографія]. К. : Олімпійська література. 2021. 111 с.
27. Дяченко А. Фізична підготовленість школярів старших класів в умовах різних навчальних навантажень. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. Вип. 19(1). С. 154-158.
28. Єфименко М. М. Адаптивне фізичне виховання та оздоровлення / М. М. Єфименко, М. Д. Мога. *Програма розвитку дошкільників з порушеннями опорно-рухового апарату*. Одеса: типографія ОІВС. 2022. С. 21-50.
29. Єфименко М. Перспективи розвитку фізичного виховання. *Дефектологія*. 2022. №9. С.281-287.
30. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
31. Зеленюк О.В. Комплексна оцінка оздоровчого впливу занять з фізичного виховання студентів як засіб індивідуалізації навчального процесу. *Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту*. Вип. 8: у 4-х т. Львів. НФВ «Українські технології». 2004. Т. 3. С. 131-135.
32. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. К. ІЗМН. 2017. 271 с.
33. Карпова І.Б. Фізична культура та формування здорового способу життя: навч. посіб. [для студ. вузів] / І.Б. Карпова, В.Л. Корчинський., А.В. Зотов. К.: КНЕУ. 2014. 104 с.
34. Катерина У.М. Удосконалення організації фізичного виховання студентів у позанавчальний час. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 4. С. 21-25.
35. Кожевнікова Л. К. Особистість викладача у формуванні здорового способу життя сучасного студента / Л. К. Кожевнікова, З. Г. Дзюба, Н. І. Вертелецька. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім.*

- Т. Г. Шевченка. Випуск Серія: педагогічних наук. Фізичне виховання та спорт: 36. у 2х т. Чернігів. ЧДПУ. 2020. № 55. Т. 1. С. 222-226.
36. Круцевич Т.Ю. Управління процесом фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич, В.В. Петровський. *Теорія і методика фізичного виховання: підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / за ред. Т.Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література. 2022. Т. 1. С. 320-379.*
37. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физической культуры : учебник. Х., 2019. 464 с.
38. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безврхня. К.: Олімп. л-ра. 2021. 224 с.
39. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безврхня. К.: Олімп. Л-ра. 2020. 248 с.
40. Кульчицька І. Особливості організації та зміст занять з дисципліни «Фізична культура». *Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2023. Вип. 25. С. 256-261.*
41. Курілова В. Роль викладача фізичної культури в організації роботи зі студентами щодо покращення їх всебічного розвитку / В. Курілова, С. Редько, П. Пустовойт, С. Щасливий. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2023. Вип. 25. С. 261-268.*
42. Кутек Т. Б. Оцінка фізичного стану студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. Харків. ХХІІІ. 2019. № 5. С. 3-7.*
43. Лавор Н. Засоби фізичної культури в регулюванні психоемоційного і функціонального стану студентів в екзаменаційний період. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2021. Вип. 10. С. 230-235.*

44. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие. Х.: Спорт. 2020. 208 с.
45. Левків В.І. Шляхи оптимізації фізичного виховання в освітніх закладах. *Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді*. Львів. 2001. С. 56-58.
46. Лубишева Л.І. Концепція фізкультурного виховання: методологія розвитку й технологія реалізації. *Фізична культура: виховання, утворення, тренування*. К., 2021. №21. С. 11-19.
47. Малімон О.О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання: монографія. Луцьк. Волинський нац. університет імені Лесі Українки. 2021. 156 с.
48. Марчук С. Рівень інтересу студентів до фізичного виховання і спорту. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. Вип. 25. С. 286-292.
49. Методика фізичного виховання школярів: навчально-метод. посібник / М.С. Солопчук, Г.В. Бесарабчук, А.О. Бондар, Д.М. Солопчук. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка. 2021. 292 с.
50. Михно Л. Оцінка рівня фізичної підготовленості сучасних першокласників. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. Вип. 19(1). С. 298-302.
51. Москаленко Н.В. Створення інноваційної програми розвитку фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх школах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 2. С. 37-40.
52. Носок М. О. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології / М. О. Носок, О. О. Данілов, В. М. Маслов. Підручник. К.: Видавничий Дім «Слово». 2021. 264 с.

53. Пангелова Н.Є. Історія фізичної культури: навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів, реком. МОНУ. К.: Освіта України. 2020. 294 с.
54. Пінчук Н. Історичний феномен формування здорового способу життя / Н. Пінчук, В. Самійленко, Л. Сенчук, В. Качан. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. Вип. 19(1). С. 340-345.
55. Полулях А.В. Організаційно-педагогічні умови формування здорового способу життя студентів. *Вісник Житомирського державного ун-ту імені Івана Франка*. 2023. Вип. 13. С. 118-120.
56. Пономарьова Г.Ф. Педагогіка фізичного виховання: сучасні організаційні технології у загальноосвітньому навчальному закладі: навчально-метод. посібник для студентів вищих навчальних закладів / Г.Ф. Пономарьова, Т.С. Бондар, В.В. Золочевський. Харків. Бровін О.В. 2023. 192 с.
57. Солодков А.С. Фізіологія людини. Загальна. Спортивна. Вікова / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. К., 2020. 528 с.
58. Стасюк Р. Фізична культура, як частина особистості студента / Р. Стасюк, О. Левковец. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2021. Вип. 15(1). С. 416-420.
59. Столярів В.И., Биховська И.М., Лубишева Л.И. Концепція фізичної культури і фізкультурного виховання (інноваційний підхід). *Теор. і практ. фіз. культ.* 2018. № 5. С. 11-15.
60. Стоянов В.А. Актуалізація занять фізичною культурою в умовах гуманітарних вищих навчальних закладів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. пр. Харків. ХХІІІ. 2022. № 5. С. 61-68.
61. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту: в 2-х т. / Т.Ю. Круцевич. К.

: Олімп. Л-ра. 2022. Т 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 392 с.

62. Титович А. Ознаки психічних станів спортсменів, що впливають на реалізацію максимального результату. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. Вип. 21. С. 491-498.

63. Титович А. Роль динаміки психологічного контролю за станом спортсменів у підвищенні ефективності управління процесом підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. Вип. 21. С. 486-491.

64. Тунік Л. Контроль на заняттях з фізичного виховання в сучасному вищому навчальному закладі / Л. Тунік, Т. Ворожцова. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. Вип. 18. С. 307-312.

65. Футорный С.М. Современные инновационные подходы к организации физкультурно-оздоровительной работы по формированию здорового образа жизни школьников. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2021. № 2. С. 28-33.

66. Христова Т.Е. Современное состояние здоровья населения и пути его совершенствования. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2021. № 1. С. 74-78.

67. Черновський С. Фізична підготовленість студентів як показник способу життя і рівня здоров'я / С. Черновський, О. Савчук. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2021. Вип. 5. С. 475-481.

68. Чиженок Т. Вивчення адаптаційних процесів у учнів старших класів під впливом занять фізичною культурою / Т. Чиженок, Ю. Коваленко. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2021. Вип. 5. С. 481-487.

69. Язловецька О. Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті європейських країн. *Рідна школа*. 2021. № 3/4. С. 75-80.

70. Яковлів Є. Фізичний розвиток студентів ЗВО. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. Вип. 18(1). С. 352-356.
71. Яшна О.П. Методика навчання адаптивній фізичній культурі в умовах центрів соціальної реабілітації : навчальний посібник. Мелітополь. Видавничий будинок ММД. 2021. 216 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета опитування: Вплив Фізичної Активності на Нервові Процеси

Дякуємо, що взяли участь у нашому дослідженні. Ця анкета спрямована на вивчення впливу фізичної активності на нервові процеси. Будь ласка, відповідайте на запитання чесно та об'єктивно. Ваш внесок допоможе розширити наше розуміння взаємозв'язку фізичної активності та нервових процесів.

1. Особиста інформація:

- Ім'я:
- Вік:
- Стать:
- Освіта:

2. Яку регулярну фізичну активність ви здійснюєте? (прогулянки, біг, тренажерний зал, групові заняття, інше)

а) Я зазвичай ходжу на прогулянки в парку.

б) Мої основні заняття - біг на відкритому повітрі.

в) Я регулярно відвідую тренажерний зал.

г) Мені подобається брати участь у групових тренуваннях, таких як аеробіка чи йога.

д) Інше (вказати конкретний вид фізичної активності).

3. Як часто ви займаєтеся фізичною активністю на тиждень?

а) Я тренуюся кожен день.

б) Три-чотири рази на тиждень.

в) Раз на тиждень.

г) Залежить від мого графіку, але в середньому двічі на тиждень.

4. Яка тривалість вашого тренування?

- а) Мої тренування тривають близько 30 хвилин.
 - б) Я відводжу годину на тренування.
 - в) Іноді це може бути всього 15-20 хвилин.
 - г) Тривалість занять залежить від мого настрою, але в середньому 45 хвилин.
5. Чи помічаєте ви поліпшення в настрої після фізичних вправ?
- а) Так, після фізичних вправ я завжди відчуваю покращення в настрої.
 - б) Іноколи так, а іноколи ні.
 - в) Моя настрій зазвичай залишається незмінним.
 - г) Важко сказати, оскільки не приділяю уваги своєму настрою після тренувань.
6. Як часто ви відчуваєте стрес, і як ви його зазвичай розслабляєте?
- а) Часто відчуваю стрес, і розслабляюся за допомогою фізичних вправ.
 - б) Стрес трапляється, але я розслабляюся при прогулянці на свіжому повітрі.
 - в) Рідко відчуваю стрес, але коли таке стається, я розслабляюся музикою чи читанням.
 - г) Я рідко відчуваю стрес, і не потрібно його розслабляти.
 - д) Інше
7. Які зміни ви відчуваєте в організмі після тренування?
- а) Після тренувань я відчуваю збудження та енергію.
 - б) Мої м'язи можуть бути трошки напруженими, але це нормально.
 - в) Відчуваю зниження напруги в м'язах та покращення гнучкості.
 - г) Я не помічаю конкретних змін після тренувань.
8. Як ви оцінюєте ваш рівень стресу на даний момент?
- а) Зараз маю низький рівень стресу.
 - б) Середній рівень стресу.
 - в) Стрес, але шукаю способи зняття напруги.
 - г) Високий рівень стресу.

9. Чи помічаєте ви покращення в концентрації та здатності приймати рішення після фізичного навантаження?

- а) Так, після тренування моя концентрація покращується.
- б) Я не помічаю впливу фізичної активності на мою концентрацію.
- в) Важко сказати, оскільки я не звертаю уваги на такі моменти.
- г) Моя концентрація погіршується після тренування.

10. Як ви оцінюєте якість вашого сну після тренування?

- а) Мій сон став кращим після тренувань.
- б) Сон не змінюється після фізичної активності.
- в) Іноді відчуваю покращення у якості сну.
- г) Не помічаю впливу тренувань на мій сон.

Якщо у вас є ще які-небудь спостереження або коментарі щодо впливу фізичної активності на ваші нервові процеси, будь ласка, поділіться ними.