

УДК 796:613

## РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПРОФІЛАКТИЦІ ЗАХВОРЮВАНЬ

Дар'я Дуда

здобувачка вищої освіти

спеціальності Н1(201) Агрономія

Миколаївський національний аграрний університет

м. Миколаїв, Україна

**Анотація:** У доповіді розглядається роль фізичної культури як важливого чинника профілактики захворювань та зміцнення здоров'я людини.

Висвітлюється вплив регулярної рухової активності на основні системи організму, зокрема серцево-судинну, дихальну та опорно-рухову.

Проаналізовано значення фізичних вправ у запобіганні хронічним неінфекційним захворюванням, таким як ожиріння, цукровий діабет і гіпертонія. Окрему увагу приділено формуванню здорового способу життя, підвищенню імунітету та психоемоційного стану людини. Підкреслюється важливість впровадження фізичної культури у повсякденне життя як ефективного засобу збереження і зміцнення здоров'я.

**Ключові слова:** фізична активність, профілактика, здоров'я людини, рух, активний спосіб життя, стрес, імунна система, хронічні захворювання, фізичне виховання, якість життя

Фізична активність є одним із найважливіших факторів, що впливають на здоров'я людини. Вона не тільки покращує фізичну форму, але й значно знижує ризик розвитку різноманітних захворювань. У сучасному світі проблема збереження здоров'я людини набуває особливої актуальності. Швидкий темп життя, стреси, малорухливий спосіб життя та неправильне харчування негативно впливають на організм, сприяючи розвитку різноманітних захворювань.

Фізична неактивність та сидячий спосіб життя є одними з головних ризикових факторів для неінфекційних та хронічних хвороб. Встановлено, що фізична активність знижує ризик ожиріння та хронічних захворювань, таких як остеоартрит, атеросклероз, гіпертонія та діабет 2 типу. Регулярні фізичні навантаження сприяють нормалізації маси тіла, покращують обмін речовин та регулюють рівень цукру в крові. Це дозволяє значно знизити ризик розвитку цих небезпечних захворювань. Рекомендується щоденна рухова активність, зокрема швидка ходьба, біг, плавання або їзда на велосипеді. Такі вправи покращують обмін речовин і підвищують чутливість організму до інсуліну, що сприяє

зниженню рівня цукру в крові. Важливо займатися фізичними вправами помірної інтенсивності, не перевантажуючи організм. Найкращим варіантом є щоденні прогулянки тривалістю 30–40 хвилин або легкі тренування кілька разів на тиждень.

Одним із найважливіших аспектів впливу фізичної культури є її дія на серцево-судинну систему. Під час фізичних вправ покращується кровообіг, зміцнюється серцевий м'яз, нормалізується артеріальний тиск. Це значно знижує ризик розвитку таких захворювань, як гіпертонія, атеросклероз, інфаркт міокарда. Регулярні тренування допомагають підтримувати нормальний рівень холестерину в крові, що також є важливим чинником профілактики серцево-судинних хвороб.

Не менш важливим є вплив фізичної культури на дихальну систему. Фізичні вправи сприяють збільшенню об'єму легень, покращують вентиляцію та газообмін. Це підвищує рівень насичення організму киснем, що позитивно позначається на загальному самопочутті людини. Крім того, регулярна фізична активність допомагає зменшити ризик розвитку захворювань органів дихання. Практикують техніку дихання Віма Хофа на практичних заняттях з фізичного виховання. Узагальнено основні позитивні чинники впровадження дихальних вправ, які спрямовані на: зниження стресу за рахунок включення парасимпатичної системи, відповідальної за розслаблення та покращення нервово-психічного стану; поліпшення роботи легенів та серцево-судинної системи і передачі кисню в кров і органи, прискорення обмінних процесів.

Фізична культура відіграє значну роль у профілактиці захворювань опорно-рухового апарату. Малорухливий спосіб життя часто призводить до порушення постави, болю в спині, розвитку остеохондрозу. Виконання фізичних вправ зміцнює м'язи, суглоби та зв'язки, сприяє формуванню правильної постави та запобігає розвитку цих проблем.

Для запобігання порушенням постави, болю в спині та розвитку остеохондрозу необхідно дотримуватися таких рекомендацій:

1. Регулярно виконувати фізичні вправи  
Щоденні вправи для спини, шиї та преса зміцнюють м'язовий корсет і підтримують хребет.
2. Слідкувати за поставою  
Під час сидіння, ходьби та навчання важливо тримати спину рівно, не сутулитися.
3. Робити перерви при тривалому сидінні  
Кожні 40–60 хвилин вставати, розминатися, робити легку гімнастику.
4. Займатися розтяжкою  
Вправи на гнучкість допомагають зняти напруження з м'язів і покращують рухливість суглобів.
5. Вести активний спосіб життя  
Більше ходити пішки, займатися спортом, уникати тривалого малорухливого стану.
6. Правильно організувати робоче місце

Стілець і стіл повинні відповідати зросту, спина має мати опору.

Фізична культура є важливим засобом профілактики захворювань. Вона зміцнює серце, судини, опорно-руховий апарат, нормалізує вагу та обмін речовин, а також покращує психічний стан. Регулярні вправи та активний спосіб життя допомагають запобігти гіпертонії, діабету, ожирінню та порушенням постави. Тому фізична активність повинна стати невід'ємною частиною щоденного життя.

#### Список використаних джерел:

1. Костюкевич В. М. Футбол: навч. посіб. для студентів факультетів фізичного виховання університетів і педагогічних інститутів. Київ – Вінниця, 2026. 263 с.
2. Бородіна О., Гусаревич О., Бурковський В., Усатенко О., Варивода О. Роль соціальних мереж у фізичному вихованні. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. Серія 15, №11(198). С. 18-22. URL: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11\(198\).03](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).03) .

**Abstract:** *The report explores the importance of physical culture as an effective means of preventing diseases and maintaining a high level of health. The impact of physical activity on the general condition of the body, working capacity and life expectancy of a person is revealed. The role of regular physical activity in reducing the risk of developing chronic and seasonal diseases is substantiated. The impact of physical culture on mental health, reducing stress levels and improving the quality of life is also considered. The need to form a habit of physical exercise from an early age is emphasized.*

**Keywords:** *physical activity, prevention, human health, movement, active lifestyle, stress, immune system, chronic diseases, physical education, quality of life*

**Науковий керівник:**

**Фаріонов В. М.,**

*Старший викладач кафедри фізичного виховання  
та базової загальновійськової підготовки,  
Миколаївський національний аграрний університет*

УДК 796:159.9

## ВПЛИВ СПОРТУ НА САМООЦІНКУ ТА ВПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ

**Валерія Лилик**

здобувачка вищої освіти 201 Агрономія гр. А1/2  
Миколаївський національний аграрний університет  
м. Миколаїв, Україна