

TSYHANOVSKA Nataliia

Charkowska Państwowa Akademia Kultury, m. Charków, Ukraina

<https://orcid.org/0000-0001-8168-4245>e-mail: ncyganovskaa@gmail.com**SKALSKI Dariusz W.**Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, m. Gdańsk, Polska
Narodowy Uniwersytet Gospodarki Wodnej i Zarządzania Zasobami Naturalnymi, Równe, Ukraina<https://orcid.org/0000-0003-3280-3724>e-mail: dskalski60@gmail.com**KOWALSKI Damian**Pomorska Szkoła Wyższa, m. Starogard Gdański, Polska
Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego, m. Lwów, Ukraina<https://orcid.org/0000-0002-4083-5710>**NAWYKI ZDROWOTNE I ROLA MÓZGU CZŁOWIEKA JAKO ŹRÓDŁO SIŁY FIZYCZNEJ**

Nawyk z definicji jest działaniem lub zachowaniem mechanicznym, powtarzalnym, który jest efektem wielokrotnego powielania. Nawyk nie wymaga intensywnego myślenia, jest czynnością wtórną i wyuczoną. Takie zachowanie pozwala nam na skrócenie czasu reakcji, ale również na ogarnięcie nieładu w życiu codziennym. Zdrowe nawyki są idealnym rozwiązaniem na wprowadzenie równowagi i porządku do harmonogramu dnia, ale również mają bezpośredni wpływ na stan naszego zdrowia i życia. Uczymy się pewnych działań i zachowań, które stają się dla nas rutyną. Mało tego – są nieodzownym elementem świata biznesu. Zdrowe nawyki to przyzwyczajenia, które mają pozytywny wpływ na nasze zdrowie, samopoczucie i życie. Aby wyrobić sobie zdrowe nawyki, potrzebna jest samodyscyplina i powtarzanie czynności przez kilkadziesiąt dni. Zdrowe nawyki dotyczą m.in. diety, aktywności fizycznej, nawodnienia, badań, odpoczynku i snu. Niektóre przykłady zdrowych nawyków to: wypijanie ciepłej wody rano, jedzenie białka i węglowodanów, spożywanie warzyw i zdrowych olejów, robienie 30-minutowych spacerów, przyjmowanie suplementów z oleju rybnego i dostarczanie ciała zdrowych bakterii. Praca mózgu jako źródło siły fizycznej jest ciekawym tematem, który łączy neurobiologię, psychologię i sport. Istnieją dowody, że aktywność fizyczna ma pozytywny wpływ na funkcjonowanie mózgu, poprawiając nastrój, koncentrację, pamięć i zdolność rozwiązywania problemów. Z drugiej strony, intensywny wysiłek umysłowy może powodować zmęczenie poznawcze, które utrudnia dalsze myślenie i działanie. Praca mózgu i siła fizyczna są ze sobą powiązane i wzajemnie się wpływają. Aby utrzymać optymalną sprawność umysłową i cielesną, należy ćwiczyć zarówno mózg, jak i ciało, ale z umiarem i zrównoważeniem.

Słowa kluczowe: edukacja zdrowotna, mózg, stres, aktywność fizyczna, nawyki człowieka, sprawność umysłowa

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.71>

Wstęp

Wydajność mózgu zależy od wielu czynników. Jest dużo lepsza, jeśli dostarczamy mu odpowiednich składników odżywczych, które wspomagają jego pracę i chronią przed zmianami degeneracyjnymi. Gdy tych substancji brakuje, mózg pracuje mniej wydajnie. Ale nie są to jedyne czynniki, które wpływają na jego pracę [1]. Mózg pracuje lepiej, jeśli ma zapewnione przez człowieka następujące nawyki zdrowotne:

- **Relaks:** gdy mózg jest wypoczęty, lepiej zapamiętuje i wykorzystuje informacje. Łatwo to zresztą zaobserwować: gdy człowiek się wyciszy i uspokoi, można zauważyć, że mózg pracuje lepiej i łatwiej człowiekowi przypomnieć samego siebie np. nazwisko lub adres, który chwilę wcześniej "umykał" z pamięci. Powszechnie wiadome jest, że jakość snu zapewnia nam dobre samopoczucie, nastrój i produktywność, ale często odsuwamy go na bok z powodu szybkiego

naszego codziennego tempa życia, więc relaks i sen są nieodzowne na lepszą pracę mózgu.

- **Zdrowy sen:** w czasie snu mózg się regeneruje, naprawiając uszkodzenia, do jakich doszło w trakcie aktywności. Wtedy również porządkuje dostarczane mu w ciągu dnia informacje i układa je w ciągi pamięciowe. Sen sprzyja również oczyszczaniu organizmu, w tym także mózgu i z toksyn. Wysokiej jakości sen zapewnia dobre samopoczucie i prawidłowe funkcjonowanie serca, mózgu i innych narządów. Kiedy mózg zaczyna odczuwać brak snu, może to mieć wpływ na pamięć i orientację, a ryzyko chorób serca wzrasta. Dzięki wysokiej jakości snu nasze ciało szybciej się regeneruje po pracy fizycznej, jesteśmy bardziej skoncentrowani i pełni energii.

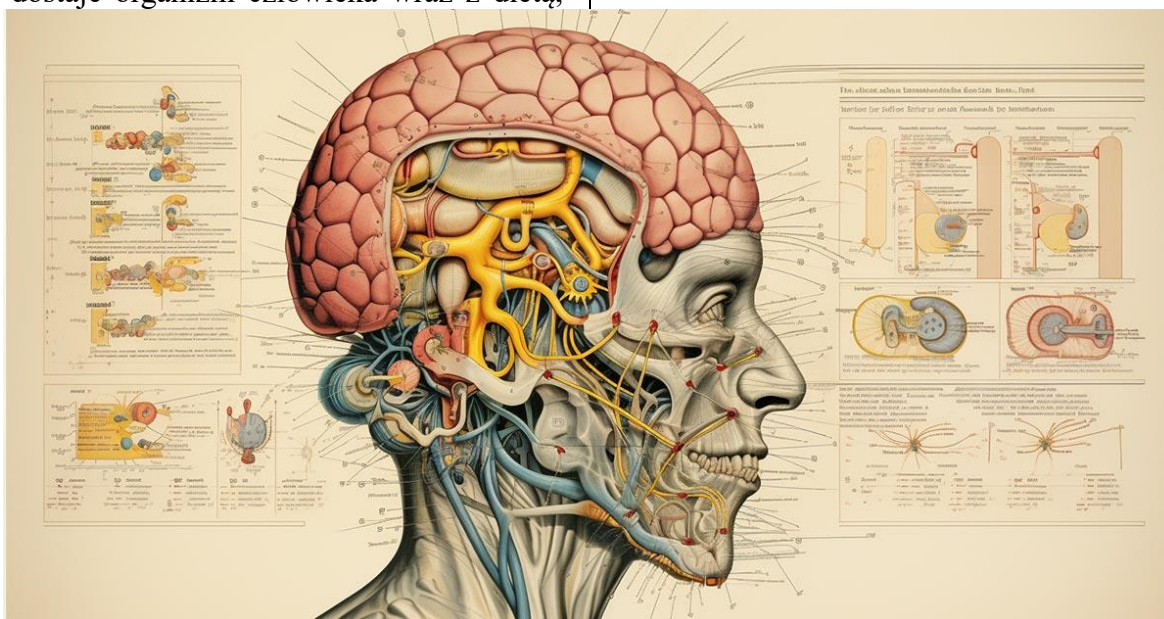
- **Ćwiczenia logiczne i pamięciowe:** mózg tak samo jak ciało potrzebuje treningu - ćwiczenia pamięciowe, logiczne itp. stymulują

tworzenie się nowych neuronów, bez których niemożliwa jest jego właściwa praca, w tym utrwalanie procesów pamięciowych.

- **Aktywność fizyczna:** dzięki niej do mózgu trafia więcej krwi, a wraz z nią tlenu, co sprzyja tworzeniu się nowych neuronów. Ruch zmniejsza też ryzyko udaru mózgu (już 20 minut aktywności fizycznej dziennie ogranicza je o 35 proc), chroni przed stresem.

- **Odpowiednia dieta:** składniki odżywcze, jakie dostaje organizm człowieka wraz z dietą,

stymulują m.in. produkcję neuroprzekazników potrzebnych do przesyłania impulsów między neuronami. W codziennym jadłospisie nie powinno zabraknąć ryb morskich, orzechów, olei tłoczonych na zimno, co jest źródłem kwasów tłuszczowych (omega-3 i omega-6), pełnoziarnistych produktów zbożowych (bogaty w witaminy z grupy B), czy jaj, bogaty w niezbędną dla mózgu lecytynę.



Rys. 1. Praca mózgu - proces fizyczny zaczynający się od myśli, które pojawiają się w głowie człowieka

Źródło: https://tutkatamka.com.ua/tvorchist/nauka/5-faktiv-pro-mozok-yaki-dopomozhut-zminiti-vashe-zhittya/?fbclid=IwAR0w1dR8kV1Vu6YoVksqfz2I_8ptuwYSUyvLVOUxGpKpy3Kmh_5MRM1murM [dostęp: 05.09.2023.].

Mózg nie „dostrzega” różnicy między rzeczywistością a wyobraźnią i reaguje jednakowo na wszystko, o czym myśli człowiek. W tym sensie dla niego nie ma różnicy między obiektywną rzeczywistością a człowieka fantazjami. Z tego powodu możliwy jest tzw. *efekt placebo*. Jeśli mózg myśli, że człowiek zażywa leki farmaceutyczne (a nie tabletkę z cukrem), reaguje odpowiednio. Wypiłem placebo, myśląc, że to aspiryna, a mózg wyda organizmowi polecenie obniżenia temperatury ciała. Efekt placebo działa dokładnie w ten sam sposób, ale w przeciwnym kierunku. Jeśli człowiek - hipochondryk ogląda wieczorne wiadomości i dowiaduje się o wybuchu nowej choroby, może nawet zacząć fizycznie odczuwać jej objawy. Dobra wiadomość jest taka, że jeśli patrzy się na świat przez różowe okulary, prawdopodobnie częściej czuje się szczęśliwszym ze względu na nienormalnie wysoki poziom serotoniny (hormonu radości) we krwi. Każda konstruktywna myśl lub marzenia o

światlanej przyszłości mogą poprawić kondycję fizyczną [2]. Ludzki mózg generuje średnio 60 000 myśli dziennie. Ale ponad 40 000 z nich będzie tymi samymi myślami, które człowiek miał wczoraj w głowie. Dlatego tak łatwo wpaść w spiralę negatywnego postrzegania życia. I dlatego człowiek często musi zmienić znane środowisko na nieznane, aby „oczyszczyć” swój mózg. Aktywność fizyczna zwiększa koncentrację, ruch poprawia zdolność koncentracji – i działa tak już nawet pojedynczy trening. Korzyści są natychmiastowe: po 30-minutowych ćwiczeniach zdolność skupiania uwagi poprawia się nawet na dwie godziny. Na lepszą koncentrację poleca się różne aktywności, które zwiększają tętno, takie jak szybki spacer, bieganie, pływanie, jazdę na rowerze, grę w tenisa lub skakanie na skakance. Jednorazowa sesja treningowa może też poprawić szybkość reakcji [3].

Cel badań

Celem badań jest poznanie roli mózgu człowieka jako źródło siły fizycznej poprzez zdiagnozowanie potencjalnego zagrożenia stresem na poziomie aktywności fizycznej oraz pobudzenie świadomości własnej ludzi i wskazanie na ten rodzaj zachowania związanego ze stresem, który jest typowy lub który przejawia się najczęściej.

Metody

Zastosowano metodę ankiety w formie kwestionariusza dotyczącej wskazanej aktywności fizycznej ludzi w celu uświadomienia potencjalnego zagrożenia stresem. Tym samym fragmentarycznie (poziom pierwszy: **aktywność fizyczna**) podjęta została próba przez autorów stworzenia osobistego profilu stresu w czterech poziomach (obok wspomnianego pierwszego poziomu aktywność fizyczna, co jest przedmiotem i celem badań w niniejszym opracowaniu): 1 – poziom aktywności fizycznej, 2 – poziom fizyczny, 3 - poziom emocjonalny i 3 – poziom psychiczny. Pilotażowymi badaniami (2023) została objęta przez autorów grupa badawcza licząca 50 dorosłych osób.

Praca mózgu jako źródło siły fizycznej

Praca mózgu jako źródło siły fizycznej jest bardzo ważnym tematem, który łączy neurobiologię, psychologię i sport. Istnieją dowody, że aktywność fizyczna ma pozytywny wpływ na funkcjonowanie mózgu, poprawiając nastrój, koncentrację, pamięć i zdolność rozwiązywania problemów. Z drugiej strony, intensywny wysiłek umysłowy może powodować zmęczenie poznawcze, które utrudnia dalsze myślenie i działanie [4]. Regularne ćwiczenia zwiększają możliwości ludzkiego mózgu. Podejmując aktywność fizyczną, można zauważyć radykalną poprawę funkcji poznawczych, samopoczucia i wydajności. Przekłada się to korzystnie na wyniki uzyskiwane w docelowych dyscyplinach. Ćwiczenia sportowe mogą znacznie poprawić funkcje poznawcze i sprawność umysłową. Od poprawy pamięci krótkotrwałej, po zwiększenie poziomu koncentracji. Sport zwiększa moc mózgu, co pozytywnie wpływa na codzienne funkcjonowanie, również w życiu prywatnym. Ćwiczenia są dobre dla naszego zdrowia psychicznego i fizycznego, ale ich wpływ na funkcje poznawcze. Ćwiczenia stymulują pojawienie się nowych komórek w mózgu i

zwiększają przepływ krwi do hipokampa i kory przedczołowej, które odpowiadają za pamięć czy przetwarzanie informacji. Jeśli aktywność fizyczna potrafi poprawić wydajność umysłową profesjonalnych graczy umysłowych, możemy tylko wyobrazić sobie, jak może wpłynąć na każdego z nas. Od zwiększenia koncentracji podczas nauki przed ważnym egzaminem lub poprawy czujności przed prezentacją w pracy, sport może zwiększyć moc naszego mózgu [5]. Ruch może chronić przed chorobami neurodegeneracyjnymi. Można powiedzieć, że mózg jest jak mięsień: im bardziej go trenujesz, tym jest silniejszy. Regularne ćwiczenia mogą zwiększyć rozmiar hipokampu i kory przedczołowej – a właśnie te dwie części mózgu są bardzo podatne na choroby neurodegeneracyjne, takie jak demencja i choroba Alzheimera. I choć ćwiczenia fizyczne całkowicie nie zapobiegą starzeniu się mózgu i normalnemu spadkowi zdolności poznawczych, który pojawia się z wiekiem, ani tym bardziej z niego nie wyleczą, to mogą go opóźnić lub zmniejszyć. Na poziomie behawioralnym osoba może stać się wycofana, unikać kontaktu ze światem lub odwrotnie, wykazywać agresję, następuje całkowite załamanie aktywności, także aktywności fizycznej [6].

Wyniki badań dotyczące pierwszego poziomu – aktywności fizycznej

Edukacja zdrowotna jest istotnym elementem kultury fizycznej (fizycznej kultury), zarówno w Polsce jak i w Ukrainie [4]. Kultura fizyczna obejmuje szerokie spektrum działań i wartości związanych z aktywnością fizyczną, zdrowiem i dobrym samopoczuciem. Edukacja zdrowotna koncentruje się na informowaniu, uczeniu i promowaniu zdrowych zachowań oraz podnoszeniu świadomości na temat korzyści wynikających z aktywności fizycznej, prawidłowej diety, higieny, unikania szkodliwych substancji. Poprzez integrowanie edukacji zdrowotnej w ramach kultury fizycznej, społeczeństwo może rozwijać świadomość zdrowotną i podejmować bardziej świadome decyzje związane z zachowaniem zdrowia i aktywności fizycznej [7]. Życie współczesnego człowieka jest dość dynamiczne i wymaga opanowania wielu umiejętności, które pozwolą mu w przyszłości stać się kompetentnym specjalistą. Do takich umiejętności należą: samouczenie się i chęć ciągłego aktualizowania wiedzy, umiejętność planowania i przydzielania czasu, umiejętność generowania pomysłów i

pracy w zespole, prezentowania wyników swoich projektów, bycia kreatywnym itp. Wykonywanie wielu zadań w tym samym czasie nieuchronnie aktualizuje sytuacje stresującego napięcia, które jednostka musi szybko przewyciężyć. Dlatego odporność na stres i umiejętność przeciwdziałania stresowi są ważnymi umiejętnościami człowieka. Oczywiście jest, że zajęcia wychowania fizycznego nie są głównym źródłem kształtowania kompetencji młodych ludzi, ale pozwalają im poszerzyć umiejętność radzenia sobie ze stresem i minimalizować skutki stresu za pomocą aktywności fizycznej [8]. Stan zdrowia studentów uczelni jako przyszłość państwa od dekady z rządu budzi niepokój ekspertów. Należy jednak zauważyć, że obecnie, oprócz znacznych stresów intelektualnych i emocjonalnych typowych dla działalności edukacyjnej w szkołach wyższych, na studentów wpływają inne, jeszcze groźniejsze czynniki stresogenne. Dzięki temu studenci szkół wyższych mają poszerzenie zakresu uporczywych negatywnych doświadczeń psycho-emocjonalnych i reakcji organizmu na niekorzystne zmiany warunków środowiskowych. Wśród takich zmian należy zwrócić uwagę na transformację sposobu życia, zagrożenia dla zdrowia, życia ludzkiego,

spowodowaną aktualnymi wyzwaniem – sytuacjami kryzysowymi i okolicznościami, na które nie można wpłynąć, a których rozwiązanie leży poza kompetencjami jednostki [9].

W przeprowadzonych pilotażowych badaniach (2023) został zastosowany *Test objawów stresów* na autorskim pierwszym poziomie: **Aktywność fizyczna**. Za każde zdanie, na które odpowiedziały badane osoby twierdząco, został wpisany jeden punkt, jeśli zdanie było nieprawdziwe, to otrzymał zero punktów. Maksymalnie można było otrzymać 10 punktów na tym poziomie, jak jednym z czterech poziomów (1 – **poziom aktywności fizycznej**, 2 – poziom fizyczny, 3 - poziom emocjonalny i 3 – poziom psychiczny). Autorzy przyjęli w zakresie radzenia sobie ze stresem, że w skali od 1 do 10 punktów trzy lub więcej punktów w jakiegokolwiek części kwestionariusza wskazuje na tendencję do bycia pod wpływem tego konkretnego czynnika, jakim jest zagrożenie stresem. Większość ludzi doświadcza w różnych okresach wszystkich czynników, ale najczęściej regularnie pojawiają się u nich dwa czy trzy czynniki, natomiast ogólne początki stresu powoduje już 5 czynników, co pokazano w tabeli nr 1.

Tabela 1.

Radzenie sobie ze stresem, początki stresu

Wartości...	Rodzą myśli...	... których wynikiem są czynniki stresotwórcze
Osiągnięcia, autonomia sukces, posiadanie racji	Nie: rób błędów, ryzykuj, zachowuj się naturalnie, jak dziecko	Bądź doskonały = 4pkt
Troska, uprzejmość, służenie innym	Nie: zachowuj się asertywnie bądź ważny, inny, mów nie	Proszę = 1,5pkt
Odwaga, siła, solidarność	Nie okazuj uczuć, poddawaj się proś o pomoc	Bądź silny = 3,5pkt
Upór, cierpliwość, determinacja	Próbuj dalej, nie spoczywaj na laurach	Mocno się postaraj = 3pkt
Szybkość, skuteczność, Reagowanie	Nie: grzeb się, odprężaj się, marnuj czas	Pospiesz się = 4pkt

Natomiast w skali od 1 do 10 w czterech poziomach (wraz z wyliczoną wartością średnią) zagrożenia dla ogólnego profilu stresu są następujące: małe zagrożenie (od 1 do 3 czy 4),

średnie zagrożenie (od 4 do 8) i duże zagrożenie (9 – 10). Pierwszy poziom: **Aktywność fizyczna** ogólnego profilu stresu, na podstawie którego

zostały przeprowadzone badania przedstawia tabela nr 2.

Tabela 2.

Poziom pierwszy: Aktywność fizyczna (punktacja: 0 lub 1)

1.Odczuwam bóle brzucha przed aktywnością fizyczną	0/1pkt
2.Mam mdłości przy lekkim wysiłku	0/1pkt
3.Na myśl o ćwiczeniach czuję dyskomfort	0/1pkt
4.Czuję ściskanie w gardle przed aktywnością fizyczną	0/1pkt
5.Często mam przyspieszone tętno na myśl o ćwiczeniach	0/1pkt
6.Oddycham szybciej, podczas gdy zbliża się jakiś wysiłek	0/1pkt
7.Miewam bezsensowności w związku z aktywnością fizyczną	0/1pkt
8.Miewam zgaę przez aktywnością fizyczną	0/1pkt
9.Często reaguję bólami głowy	0/1pkt
10.Jestem apatyczna(-y) w ciągu dnia	0/1pkt

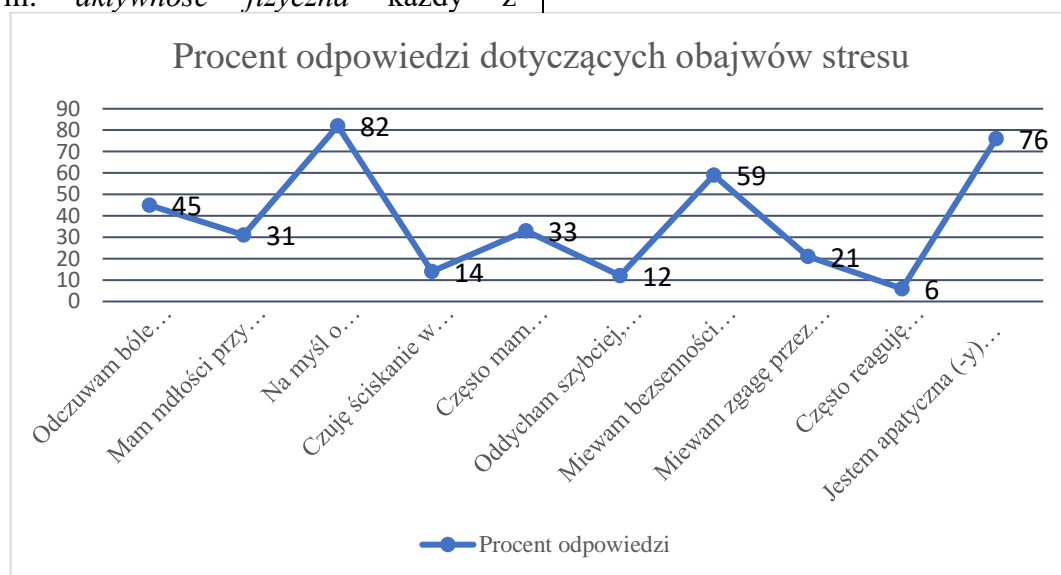
Material badań

Grupę badawczą stanowi 50 uczestników zajęć fitness, treningów personalnych, którzy pragną poprawić swoje zdrowie i sylwetkę poprzez aktywność fizyczną.

Wyniki badań pilotażowych

Pośród 10 stwierdzeń w poziomie pierwszym: *aktywność fizyczna* każdy z

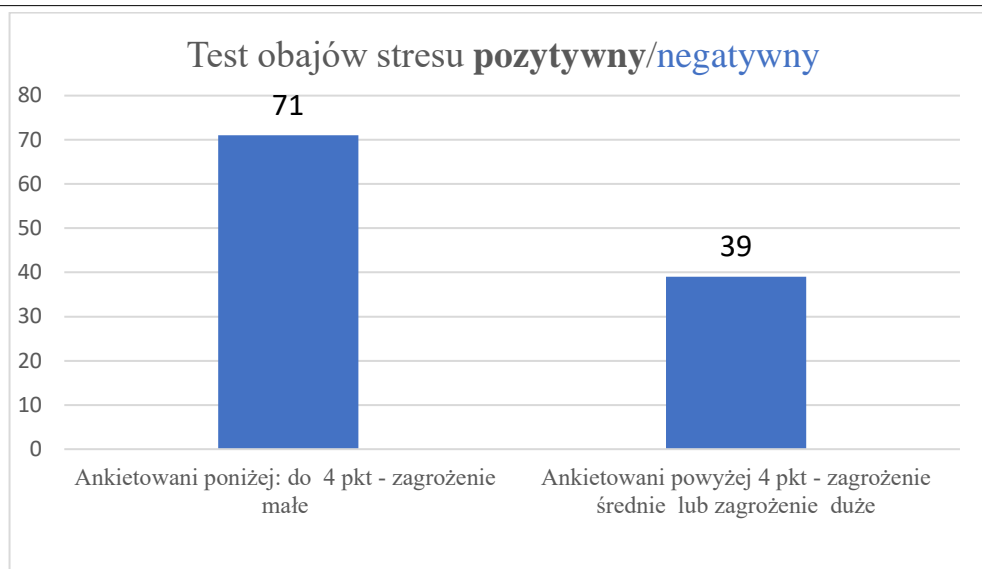
badanych mógł otrzymać maksymalnie 10 punktów. Jeżeli nie zgadzał się z żadnym stwierdzeniem, to otrzymywał 0 punktów. Poniżej autorzy przedstawiają 2 wykresy obrazujące wyniki, poszczególnych stwierdzeń oraz przedziałów punktowych w zagrożeniach dla ogólnego profilu stresu badanych osób.



Wyk. 1. Procentowy udział stwierdzeń w badaniach ankietowych (n=50)

Największa liczba badanych osób (82%) odczuwa dyskomfort na *myśl o ćwiczeniach* oraz jest w ciągu dnia apatyczna (72%), kolejna grupa osób zaznaczyła, iż miewa bezsensowność (59%). Zbliżoną wartość autorzy zauważają przy odpowiedzi o *bóle brzucha odczuwane przed*

aktywnością fizyczną (45%). W dalszych stwierdzeniach badanych osób zaznaczyło, że *ma mdłości przed aktywnością fizyczną* (31%) oraz *zgaę przed wysiłkiem* (21%) i *ściskaniem w gardle* zmagalo się 14% ankietowanych, a z *bólami głowy* aż 6%.



Wyk. 2. Podział procentowy wyników objawów stresu

Wszystkie badane osoby w zakresie objawów testu w poziomie pierwszym: *aktywności fizycznej* osiągnął wynik pozytywny, co stanowi bardzo wyraźny sygnał w zakresie działań psychologicznych. Przeważająca liczba ankietowanych 71% zaznaczyła poniżej 4 z 10 stwierdzeń, co pozwala uważać test objawów stresu za pozytywny na poziomie zagrożenia małego, natomiast 39 % ankietowanych zaznaczyło więcej niż 4 stwierdzenia, co jednocześnie wyniki testu określić można jako pozytywny na poziomie zagrożenia średniego i zagrożenia dużego. Powyższe dane pozwalają uważać pozytywne skutki objawów stresu przed wystąpieniem aktywności fizycznej jako zjawisko dominujące w społeczeństwie. Dodając do tego 71 % procentowy pozytywny wynik testu fizycznych objawów stresu powoduje to sytuacje, gdy tak popularne endorfiny podczas aktywności fizycznej są zastępowane negatywnymi ich skutkami. Sytuacja może wynikać z kilku rzeczy:

- zmuszanie się do nielubianej (w ogóle) aktywności fizycznej,
- brak wsparcia (np. odpowiedniej motywacji) lub zintegrowanej grupy ćwiczącej razem,
- wstydlivość z powodu wyglądu (np. sylwetki czy ogólnych warunków fizycznych z pominięciem wad postawy czy niepełnosprawności),
- błędne wyobrażenie (bardzo często według własnej interpretacji: *wspaniale*) o swoim poziomie sprawności fizycznej.

Dyskusja i wnioski

Aktywność fizyczna chroni mózg przed starzeniem się a ruch może chronić przed chorobami neurodegeneracyjnymi. Można powiedzieć, że mózg jest jak mięsień: im bardziej jest trenowany, tym jest silniejszy. Regularne ćwiczenia mogą zwiększyć rozmiar hipokampu i kory przedczołowej – a właśnie te dwie części mózgu są bardzo podatne na choroby neurodegeneracyjne, takie jak demencja i choroba Alzheimera. I choć ćwiczenia fizyczne całkowicie nie zapobiegą starzeniu się mózgu i normalnemu spadkowi zdolności poznawczych, który pojawia się z wiekiem, ani tym bardziej z niego nie wyleczą, to mogą go opóźnić lub zmniejszyć.

Najlepiej, by były to 3-4 sesje ćwiczeń tygodniowo trwające 30 minut [10]. Świetne efekty przynoszą zwłaszcza ćwiczenia aerobowe, które zwiększają tętno, pompując więcej tlenu do mózgu. Jednak każda aktywność fizyczna będzie dobra dla mózgu. Aby osiągnąć cel, czyli ćwiczyć 90-120 minut tygodniowo, warto zacząć od kilku minut dziennie, a następnie zwiększać ilość ćwiczeń o 5-10 minut co tydzień. Warto też pamiętać, że jako aktywność fizyczna liczą się też takie czynności domowe, jak: energiczne mycie podłogi, grabienie liści, odkurzanie czy bieganie po schodach.

Wnioski

Na bazie przeprowadzonych badań pilotażowych i powyższej dyskusji nasuwają się autorom następujące wnioski:

- jeśli człowiek chce coś zmienić w swoim życiu, powinien zacząć od zmiany swoich wzorców mentalnych,

- negatywne myśli same w sobie powodują stres i niepokój, nawet jeśli nie ma ku temu prawdziwego powodu oraz rzeczywiście niszczą odporność, która zmuszona jest na nią reagować,

- ludzie dość szybko grupują się według zainteresowań, pozytywni ludzie częściej przyjaźnią się z pozytywnymi ludźmi, a hipochondrycy częściej przyjaźnią się z hipochondrykami - to nie jest przypadek,

- człowiek powinien wybrać aktywny wypoczynek: narciarstwo, nurkowanie czy piesze wędrówki, im łatwiej może skupić się na ekscytującym procesie, tym skuteczniej „oczyszcza się” jego głowa [3],

- najłatwiejszym sposobem na „wyłączenie” mózgu na kilka minut jest medytacja, która pozwala zamienić świadomość w wygodne i skuteczne narzędzie, co należy stosować („wyłączyć”), ponieważ da odpocząć układowi odpornościowemu i spowoduje, że człowiek będzie zdrowszy i szczęśliwszy.

Podsumowanie

Wielogodzinna praca umysłowa może zmęczyć mózg człowieka - tak samo, jak wysiłek fizyczny osłabia ciało. Co więcej, zmęczenie psychiczne należy potraktować jako zachętę do oderwania się od obowiązków. Ćwiczenia sportowe mogą znacznie poprawić funkcjonowanie mózgu poprzez zwiększenie poziomu koncentracji. Sport zwiększa moc mózgu, co pozytywnie wpływa na codzienne funkcjonowanie, również w życiu prywatnym [10]. Podczas aktywności fizycznej do mózgu

uwalniane są ważne neuroprzekaźniki, w tym dopamina, noradrenalina, serotonina i acetylocholina. Substancje te mają duże znaczenie dla utrzymania dobrego nastroju – zmniejszają uczucie niepokoju, a także mogą zapobiegać depresji. Wystarczy już 10-30 minut codziennej aktywności fizycznej, aby poprawić sobie nastrój. Co ważne, wcale nie trzeba chodzić na siłownię czy aerobik – wystarczy po prostu niezbyt długi spacer albo nawet chodzenie po schodach zamiast korzystania z windy. Komfort codziennego życia wpływa na jego jakość i długość. Zgodnie z tym, że kluczowy jest zdrowy tryb życia, brak nałogów i dobre relacje z ludźmi. Ponadto do zdarzeń traumatycznych (braku bezpośredniego zagrożenia życia i zdrowia) zalicza się też "powszechnie" czynniki stresogenne: rozwód, separacja, utrata pracy, utrata domu, problemy społeczno-ekonomiczne czy domowe. [11]. Pamiętać jednak należy o tym, że nie stanowi to gwarancji dla zdrowia człowieka i konieczne są regularne badania oraz wizyty u lekarza. Bez tego największe starania dotyczące diety czy innych zdrowych nawyków mogą mijać się z celem, ponieważ wiele chorób może rozwijać się bezobjawowo przez długi czas.

Autorzy niniejszego opracowania w najbliższym czasie (w 2023 i 2024 roku) przeprowadzą kolejne badania w zakresie trzech pozostałych poziomów (2 – poziomu fizycznego, 3 - poziomu emocjonalnego i 3 – poziomu psychicznego) oraz dodatkowo przedstawią wyniki badań w zbiorczym opracowaniu zawierającym cztery poziomy z wyliczoną wartością średnią.

Bibliografia

1. Czarnecki D., Skalski D. W., Tsyhanovska N. V., Vsyshk L., Kyryk O. (2023), *Wpływ ograniczonej aktywności fizycznej na organizm młodzieży*, [w:] Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation) - Науковий журнал Національного університету водного господарства та природокористування № 14, (Головний редактор: Григус І. М., Нестерчук Н. С.,) Рівне Національний університет водного господарства та природокористування, 2023, ISSN 2522-1795, s. 162.
2. https://tutkatamka.com.ua/tvorchist/nauka/5-faktiv-pro-mozok-yaki-dopomozhut-zminiti-vashe-zhittya/?fbclid=IwAR0w1dR8kV1Vu6YoVksqfz2I_8ptuwYSUyVlVOUxGpKpy3Kmh_5MRM1murM [dostęp: 05.09.2023.].
3. Skalski D. W. (Скальські Д. В.), Kowalski D. (Ковальський Д.), Zvara R. (Звара Р.), Kindzer B. (Кіндзер Б.), *Edukacja medyczna i bezpieczeństwo Monografia (Медицина освіта і безпека Монографія)*, Wydawnictwo: Pomorska Szkoła Wyższa w Starogardzie Gdańskim przy udziale Lwowskiego Państwowego Uniwersytetu Kultury Fizycznej im. Ivana Boberskiego w Lwowie, Starogard Gdański - Lwów 2022, s. 47.
4. Czarnecki D. (Чарнецькі Д.), Tsyhanovska N. (Цигановська Н.), Skalski D. W. (Скальські Д. В.), *Psychologiczne rozumienie ryzyka w sportach ekstremalnych. Wybrane zagadnienia. Monografia {Психологічне розуміння ризику в екстремальних видах спорту. Вибрані питання. Монографія}*, Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa w Poznaniu przy udziale: Charkowskiej Państwowej Akademii Kultury w Charkowie (Вища Школа Безпеки у Познані за участю: Харківської державної академії культури у Харкові, Poznań – Charków (Познань – Харків) 2023, s. 61, s. 102, s. 124.
5. Stubbs B., *Aktywność fizyczna i depresja: metaanaliza prospektywnych badań kohortowych*, Felipe B. Schuch; Davy Vancampfort; Joseph Firth; Simon Rosenbaum, Amerykański Dziennik Psychiatrii, 2018, s. 63.

6. Радько О., Методи релаксації як ефективні технології у подоланні кризових станів/ О. Радько// Культурологія та соціальні комунікації: інноваційні стратегії розвитку. У 2 ч.: матеріали міжнар. наук. конф. (22-23 листоп. 2023 р.) / М-во культури та інформ. політики України, М-во освіти і науки України, Харків. держ. акад. культури, Нац. акад. мистецтв України; [редкол. Н. Рябуха (відп. за вип.) та ін.]. Харків: ХДАК, 2023. Ч. 1. С. 148-150.
7. Tsyhanovska N. (Цигановська Н.), Skalski D. W. (Скальські Д. В.), Czarnecki D. (Чарнецькі Д.) [Redakcja naukowa (Наукове редагування)]. (2023), *Wychowanie fizyczne, zdrowie i bezpieczeństwo. Współczesne wybrane aspekty. Monografia (Фізичне виховання, здоров'я та безпека. Сучасні вибрані аспекти. Монографія, Pomorska Szkoła Wyższa w Starogardzie Gdańskim przy udziale: Charkowskiej Państwowej Akademii Kultury w Charkowie (Поморська Школа Вища у Старогарді Гданському за участю: Харківської державної академії культури у Харкові), Starogard Gdański – Charków (Старогард Гданський - Харків), 2023, s. 85.*
8. Цигановська Н., Гончар В., Батулін Д. (2021), *Мінімізація наслідків стресу засобами фізичної активності серед студентської молоді*, [в:] Креативний Простір, № 7, 2021, с. 35.
9. Бишевец Н.Г., Бишевец Г.А. (2023), *Вплив рухової активності на чинники, що обумовлюють стрес-асоційовані стани в здобувачів*, [в:] Випуск 2 (160) 2023 Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University, Issue 2 (160), 2023, с. 62.
10. Grygus I. M., Kashuba V. O., Mahlovanyi A. V., Skalski D. W. (Redakcja naukowa / Scientific editors), *Physical education and sports as a factor of physical and spiritual improvement of the nation. Scientific monograph (Wychowanie fizyczne i sport jako czynnik fizycznego i duchowego doskonalenia narodu. Monografia naukowa)*, Gdansk University of Physical Education and Sport, National University of Water and Environmental Engineering, Riga, Latvia: "Baltija Publishing", 2022. (Ryga, Łotwa: „Baltija Publishing”, 2022, s. 66.
11. Большакова А. (2023), *Терапія EMDR в покonyванні наслідків травматичних переживань*, Мультимедійна презентація на Міжнародній науковій конференції “Культурологія та соціальні комунікації: інноваційні стратегії розвитку” в Харківській державній академії культури, 22–23 листопада 2023 року, Харків, ХДАК, 2023, с. - номер слайда 3.

References

1. Czarnecki D., Skalski D. W., Tsyhanovska N. V., Svyshch L., Kyryk O. (2023), *Wpływ ograniczonej aktywności fizycznej na organizm młodzieży*, [w:] *Rehabilitacja i rekreacja - aspekty rozwoju człowieka (Rehabilitation & recreation) - Naukowy zurnal Natsional-noho universytetu vodnoho gospodarstva ta pryrodokorystuvannia № 14*, (Holovnyi redaktor: Hryhuc I. M., Nesterchuk N. Ye.) Rivne Natsionalnyi universytet vodnoho gospodarstva ta pryrodokorystuvannia, 2023, ISSN 2522-1795, s. 162.
2. https://tutkatamka.com.ua/tvorchist/nauka/5-faktiv-pro-mozok-yaki-dopomozhut-zminiti-vashe-zhittya/?fbclid=IwAR0w1dR8kV1Vu6YoVksqfz2I_8ptuwYSUyvLVOUxGpKpy3Kmh_5MRM1murM [dostęp: 05.09.2023.].
3. Skalski D. W. (Skalski D. B.), Kowalski D. (Kovalskiy D.), Zwara R. (Zvara R.), Kindzer B. (Kindzer B.), *Edukacja medyczna i bezpieczeństwo Monografia (Medyczna osvita i bezpeky Monohrafiia)*, Wydawnictwo: Pomorska Szkoła Wyższa w Starogardzie Gdańskim przy udziale Lwowskiego Państwowego Uniwersytetu Kultury Fizycznej im. Ivana Boberskiego w Lwowie, Starogard Gdański - Lwów 2022, s. 47.
4. Czarnecki D. (Charnetski D.), Tsyhanovska N. (Tsyhanovska N.), Skalski D. W. (Skalski D. B.), *Psychologiczne rozumienie ryzyka w sportach ekstremalnych. Wybrane zagadnienia. Monografia (Psychologichne rozuminnia ryzyku v ekstremalnykh vydash sportu. Vybrani pytanntia. Monohrafiia, Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa w Poznaniu przy udziale: Charkowskiej Państwowej Akademii Kultury w Charkowie (Vyshcha Shkola Bezpeky u Poznani za uchastiu: Kharkivskoi derzhavnoi akademii kultury u Kharkovi, Poznań – Charków (Poznan – Kharkiv) 2023, s. 61, s. 102, s. 124.*
5. Stubbs B., *Aktywność fizyczna i depresja: metaanaliza prospektywnych badań kohortowych*, Felipe B. Schuch; Davy Vancampfort; Joseph Firth; Simon Rosenbaum, *Amerykański Dziennik Psychiatrii*, 2018, s. 63.
6. Radko O., *Metody relaksatsii yak efektyvni tekhnolohii u podolanni kryzovykh staniv/ O. Radko// Kulturolohiia ta sotsialni komunikatsii: innovatsiini stratehii rozvytku. U 2 ch.: materialy mizhnar. nauk. konf. (22-23 lystop. 2023 r.) / M-vo kultury ta inform. polityky Ukrainy, M-vo osvity i nauky Ukrainy, Kharkiv. derzh. akad. kultury, Nats. akad. mystetstv Ukrainy; [redkol. N. Riabukha (vidp. za vyp.) ta in.]. Kharkiv: KhDAK, 2023. Ch. 1. S. 148-150.*
7. Tsyhanovska N. (Tsyhanovska N.), Skalski D. W. (Skalski D. B.), Czarnecki D. (Charnetski D.) [Redakcja naukowa (Naukove redahuvannia)]. (2023), *Wychowanie fizyczne, zdrowie i bezpieczeństwo. Współczesne wybrane aspekty. Monografia (Fizyczne vykhovannia, zdorovia ta bezpeka. Suchasni vybrani aspekty. Monohrafiia, Pomorska Szkoła Wyższa w Starogardzie Gdańskim przy udziale: Charkowskiej Państwowej Akademii Kultury w Charkowie (Pomorska Shkola Vyshcha u Staroha-rdi Hdanskomu za uchastiu: Kharkivskoi derzhavnoi akademii kultury u Kharkovi), Starogard Gdański – Charków (Starohard Hdanskiy - Kharkiv), 2023, s. 85.*
8. Tsyhanovska N., Honchar V., Batulin D. (2021), *Minimizatsiia naslidkiv stresu zasobamy fizychnoi aktyvnosti sered studentskoi molodi*, [v:] *Kreatyvnyi Prostir*, № 7, 2021, с. 35.
9. Byshevets N.H., Byshevets H.A. (2023), *Vplyv rukhovoi aktyvnosti na chynnyky, shcho obumovliuiut stres-asotsiiivani stany v zdobuvachiv*, [v:] *Vypusk 2 (160) 2023 Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University, Issue 2 (160), 2023, с. 62.*
10. Grygus I. M., Kashuba V. O., Mahlovanyi A. V., Skalski D. W. (Redakcja naukowa / Scientific editors), *Physical education and sports as a factor of physical and spiritual improvement of the nation. Scientific monograph*

(Wychowanie fizyczne i sport jako czynnik fizycznego i duchowego doskonalenia narodu. Monografia naukowa), Gdansk University of Physical Education and Sport, National University of Water-and Environmental Engineering, Riga, Latvia: "Baltija Publishing", 2022. (Ryga, Łotwa: „Baltija Publishing”, 2022, s. 66.

11. Bolshakova A. (2023), Terapia EMDR w pokonywaniu konsekwencji traumatycznych przeżyć, Multymediina prezentatsiia na Mizhnarodnii naukovii konferentsii "Kulturolohiia ta sotsialni komunikatsii: inno-vatsiini stratehii rozvytku" v Kharkivskoi derzhavnoi akademii kultu-ry, 22–23 lystopada 2023 roku, Kharkiv, KhDAK, 2023, s. - nomer slaida 3.

Abstract

ЦИГАНОВСЬКА Наталія, СКАЛЬСЬКИЙ Даріуш В., КОВАЛЬСЬКИЙ Даміан

ЗДОРОВІ ЗВИЧКИ ТА РОЛЬ ЛЮДСЬКОГО МОЗКУ ЯК ДЖЕРЕЛА ФІЗИЧНОЇ СИЛИ

Звичка, за визначенням, - це механічна, повторювана дія або поведінка, яка є результатом багаторазового повторення. Звичка не вимагає інтенсивного мислення, це другорядна і засвоєна діяльність. Така поведінка дозволяє нам скоротити час нашої реакції, але також сприяти безладу в повсякденному житті. Здорові звички є ідеальним рішенням для внесення балансу та порядку в щоденний розпорядок, але вони також безпосередньо впливають на стан нашого здоров'я та життя. Ми вчимося певним діям і поведінці, які стають для нас звичними. Більше того, вони є незамінним елементом ділового світу. Здорові звички – це звички, які позитивно впливають на наше здоров'я, самопочуття та життя. Щоб виробити здорові звички, потрібна самодисципліна і повторення вправ протягом кількох десятків днів. До здорових звичок належать дієта, фізична активність, гідратація, тестування, відпочинок і сон. Деякі приклади здорових звичок включають: вживання теплої води вранці, споживання білків і вуглеводів, вживання овочів і корисних олій, 30-хвилинні прогулянки, прийом добавок риб'ячого жиру та забезпечення організму здоровими бактеріями. Робота мозку як джерело фізичної сили - цікава тема, яка поєднує нейронауку, психологію та спорт. Є докази того, що фізична активність позитивно впливає на роботу мозку, покращуючи настрій, концентрацію, пам'ять і здатність вирішувати проблеми. З іншого боку, інтенсивне розумове навантаження може спричинити когнітивну втому, що ускладнює продовження мислення та дій. Функція мозку та фізична сила взаємопов'язані та впливають одна на одну. Щоб підтримувати оптимальну розумову та тілесну працездатність, вам слід тренувати як мозок, так і тіло, але помірковано та збалансовано.

Ключові слова: санітарна освіта, мозок, стрес, фізична активність, звички людини, розумова працездатність.

Стаття надійшла до редакції 13.02.2024 р.