

Харківська державна академія культури

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ ШКІРИ



Роботу виконала: Бровко Карина Сергіївна, здобувачка вищої освіти 4 курсу. Освітня програма: Управління цифровою інформацією.

Науковий керівник: Цигановська Н. В., старший викладач Харківська державна академія культури, м. Харків, Україна.

Мета дослідження

Визначити вплив фізичної активності на стан шкіри людини та довести її роль у профілактиці дерматологічних захворювань.



Що впливає на здоров'я?



Актуальність теми

У сучасних умовах зростає кількість дерматологічних захворювань, що пов'язано зі стресом, малорухливим способом життя, порушенням режиму дня та екологічними факторами. Шкіра є важливим індикатором стану організму, тому підтримання її здоров'я є актуальним завданням. Фізична активність виступає доступним і ефективним засобом профілактики

РЕГУЛЯРНА АКТИВНІСТЬ (3–5 РАЗІВ НА ТИЖДЕНЬ)

- Зменшує жирність шкіри
Чистіші пори, менше блиску
- Покращує еластичність
Шкіра більш пружна та гладенька
- Уповільнює процеси старіння
Менше зморшок, довше молодість шкіри



ОСНОВНІ РЕЗУЛЬТАТИ

ФАКТОР / ДІЯ	ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ В ОРГАНІЗМІ	РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ ШКІРИ
Покращення кровообігу	Активніше надходить кисень і поживні речовини	Здоровий колір, сяйво шкіри
Активізація потовиділення	Виведення токсинів через пори	Очищення шкіри, менше забруднень
Зниження стресу	Зменшення рівня кортизолу	Менше висипань (акне, дерматити)
Підвищення імунітету	Краща боротьба з бактеріями	Менший ризик інфекцій шкіри
Нормалізація гормонального фону	Стабілізація роботи сальних залоз	Стабільний стан шкіри

Висновки

Фізична активність є важливим чинником не лише загального здоров'я, а й стану шкіри. Регулярні фізичні навантаження сприяють очищенню, оновленню та захисту шкіри від захворювань.

Поєднання фізичної активності з правильною гігієною забезпечує максимальний профілактичний ефект.



Список використаної літератури

- Опанасюк М. С. Вплив фізичної активності на здоров'я шкіри та волосся. Нац. техн. ун-т «Харківський політехнічний інститут». Харків, 2024. URL: <https://surl.li/fbwqwh>
- Feng L., Li S., Xie H. The Effects of Physical Activity on Skin Health: A Narrative Review // Clinical, Cosmetic and Investigational Dermatology. 2025. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12417714/>