

ЗНАЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Рядних О.К., Щербак О.А.

Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна

Анотація. В роботі розглянуті питання щодо значення рухової активності для формування та підтримки здоров'я людини, будови та функцій рухової системи та наслідків нестачі рухів.

Ключові слова: рухова активність, гіподинамія, адаптація, життєдіяльність.

Вступ. У наш час нестача руху – одна з серйозних причин погіршення стану здоров'я людини, негативно позначається на діяльності серцево-судинної і дихальної систем, призводить до ожиріння, порушення постави, ендокринних захворювань (цукровий діабет), знижує стійкість до інфекційних захворювань та нервово-психічних стресів. Таке положення зумовлене зниженням долі фізичної праці людини у виробництві та побуті. Дослідження свідчать, що для того, щоб залишатися здоровим, людина повинна витратити на м'язові зусилля 1000-1200 ккал/добу (у осіб розумової праці ці витрати 500-700 ккал). Підвищення енергетичного потенціалу людини за рахунок фізичних вправ обумовлює високий рівень її здоров'я. Люди з високим показником фізичної працездатності мають високу стійкість до несприятливих факторів таких як крововтрата, гіпоксії, порушень у гомеостазі, переохолодження.

Мета. За даними сучасної наукової літератури обґрунтувати необхідність і значення рухової активності для гармонійного розвитку та зміцнення здоров'я людини.

Матеріали та методи дослідження. При виконанні огляду наукової літератури використовували

аналітичні, загальнонаукові, логічний та інші методи пошуку та аналізу джерел.

Отримані результати. Рухова активність – обов'язковий і визначальний фактор, що обумовлює розвиток структурно-функціональної програми організму в процесі індивідуального розвитку, природна біологічна потреба людини. Визначається соціально-економічними та культурними факторами і залежить від організації фізичного виховання, морфо-функціональних особливостей організму, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруд і місць відпочинку. Ступінь рухової активності обумовлює подальший структурний і функціональний розвиток організму. Завдяки здатності організму до саморегуляції відбувається його адаптація до змін зовнішнього середовища, організм стає стійкішим і життєздатнішим. Оптимальна активність створює передумови нормальної життєдіяльності організму людини та довголітнього творчого життя.

Рухова активність є важливим, фундаментальним чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я та розвитку людини. Вона об'єднує різноманітні рухи людини: мимовільні (рефлекторні) і довільні (контрольовані). Рух – це результат скорочення скелетних

м'язів, які забезпечують переміщення окремих частин і всього тіла у просторі та часі. Під час скорочення м'язи розвивають необхідне напруження.

Рухова система людини – функціональна система, що забезпечує рухову діяльність людини відповідно до рухових завдань. В забезпеченні рухової діяльності приймають участь 4 системи: *скелет* – «пасивна» частина, що забезпечує опору та передачу зусилля; *м'язова система* – «активна» частина, що виконує рухову діяльність за рахунок перетворення хімічної енергії АТФ у механічну енергію руху; *соматосенсорна система* – регуляторна система – чутливі елементи та рухові центри ЦНС, що забезпечують координацію рухів; *вегетативні системи* (дихання, кровообіг, ендокринна, травлення, виділення, статеві), які забезпечують гомеостаз м'язів і компенсацію енерговитрат при м'язовій діяльності.

До функцій рухової системи відносять підтримку певної пози, орієнтацію на джерело зовнішнього сигналу для найкращого сприйняття, локомоцію, маніпулювання зовнішніми об'єктами, терморегуляцію. Фізіологічне значення рухової системи полягає у досягненні оптимальних умов для діяльності внутрішніх органів в умовах гравітації, забезпечення біологічних потреб (ріст і розвиток), «маніпулювання простором» (робота оператора приладів, мова, письмо та ін.), забезпечення температурного гомеостазу.

Поділ на мимовільні й довільні рухи є досить умовним. У процесі навчання руховим навичкам на різних етапах частка автоматизації збільшується від початку навчання до його завершення, що призводить до практично повної автоматизації виконання рухів. І достатньо внести невелику зміну хоча б в один із компонентів автоматизованої навички, щоб виникла необхідність у підключенні довільної регуляції руху. Мимовільні рухи пов'язані з природженими центральними поведінковими програмами (наприклад, дихальні рухи).

Рухова система має свою організацію. Нижчий рівень пов'язаний з руховими системами спинного мозку, де відбуваються лише найпростіші координації. Побудова і регуляція рухів забезпечується вищими руховими центрами, що розташовані у головному мозку. Нервовими механізмами стовбура мозку забезпечуються рухи, спрямовані на підтримку пози та їхню координацію з цілеспрямованими рухами. Також у координації рухів важливу роль відіграє мозочок. Найбільш тонкі координації рухів (рухові реакції, здобуті в ході індивідуального рухового досвіду) забезпечуються півкулями головного мозку.

Протягом життя людини рухова активність має різне значення. У дитячому віці вона визначає нормальний ріст і розвиток організму, найповнішу реалізацію генетичного потенціалу, підвищує опір до захворювань. У юнацькому віці має чітку статеву диференціацію, що обумовлена біологічними і соціальними відмінностями. У віці 30-50 років у людині відбувається погіршення фізичного стану, але це має функціонально зворотній характер, тобто під дією фізичної активності можна відновити фізичну працездатність, а помірною фізичною активністю уповільнює темпи старіння на 10-20 років. У похилому віці відбуваються зміни в опорно-руховому апараті, зниження функціональних показників, зменшення маси тіла та інше, тому у людини формуються нові адаптаційні механізми. Люди похилого та старшого віку з активним способом життя і руховим режимом зберігають більш високий рівень здоров'я і життєздатність набагато довше, ніж низько активні.

Недостатня рухова активність призводить до порушення нервово-рефлекторних зв'язків, що закладені природою та закріплені в процесі важкої фізичної роботи, а також розладів регуляції діяльності серцево-судинної та ін. систем, порушення обміну речовин, розвитку дегенеративних захворювань.

Під впливом фізичної активності на організм відбувається нормалізація маси тіла, артеріального тиску та рівня холестерину в крові; знижується ризик виникнення і розвитку ішемічної хвороби серця на 60%, інсулінозалежного цукрового діабету на 50%, гіпертонії й онкологічних захворювань на 30%, ризик виникнення тромбозу на 20%; збереження кісткової маси – що є захисним чинником від розвитку остеопорозу. Рухова активність уповільнює згасання функцій організму, підвищує стійкість до психоемоційних навантажень і дій шкідливих чинників зовнішнього середовища, а також покращує загальне самопочуття і настрої, підвищує самооцінку.

Висновки. Рухова активність, фізичні вправи є ефективними засобами профілактики захворювань, зміцнення здоров'я і гармонійного розвитку особистості; позитивно впливає на фізичне, психічне, соціальне благополуччя людини.

Список літератури:

1. Вайнер, Э.Н. Валеология : учеб. для вузов / Э.Н. Вайнер, 2008. - 416 с.
2. Грибан, В.Г. Валеология : підруч. для ВНЗ / В.Г. Грибан, 2014. - 343 с.
3. Яремко, Є. Фізіологічні принципи оцінки стану здоров'я людини / Є. Яремко, Л. Вовканич, П. Дацків // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2007. – Вип. 11, т. 4. – С. 282 - 288.