

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК КЛЮЧОВИЙ ЕЛЕМЕНТ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Маслова В.Є., Цеменко К.В., Толмачова К.С.

Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна

k-cemenko@ukr.net

Вступ. Результати наукових досліджень чітко демонструють, що регулярна фізична активність покращує загальний стан здоров'я людини та рівень її тренуваності та запобігає багатьом передчасним проблемам зі здоров'ям. Правильна рухова активність допомагає досягти бажаного рівня, покращуючи фізичну форму, здоров'я та сприяє довголіттю. Навіть дуже малорухливі люди, які почнуть займатися відповідними фізичними навантаженнями у зрілому віці, також покращать своє здоров'я. Користь від фізичної активності отримують як практично здорові люди, так і люди з ризиком розвитку хронічних захворювань і з поточними хронічними захворюваннями. Все більше досліджень підтверджують той факт, що відсутність фізичної активності може негативно вплинути на здоров'я людини. Особи, які ведуть малорухливий, тобто фізично інертний спосіб життя, підвищують ризик захворюваності та смертності від хронічних та дегенеративних захворювань. Всесвітня організація охорони здоров'я також передбачила, що 30% смертей у світі будуть викликані хворобами, пов'язаними з образом життя, у 2030 році, і їх можна буде встановити відповідні виявлення та шляхом усунення пов'язаних факторів ризику та поведінкової політики.

Мета дослідження. Вивчити обізнаність населення різних вікових груп щодо впливу рухової активності на здоров'я людей.

Матеріали та методи. Анкети розповсюджувалися у паперовій формі, а також за допомогою соціальних мереж у формі гугл-анкети.

Результати дослідження. Основним завданням було виявити обізнаність людей щодо норм рухової активності, які є мінімальними рівнями, необхідними для зміцнення та збереження здоров'я.

Висновки. Систематичне виконання фізичних вправ покращує адаптаційні механізми організму, усуває нервово-психічне напруження, покращує обмінні процеси та кровопостачання тканин і органів, що позитивно позначається на загальному фізичному стані, самопочутті та працездатності. У процесі фізичного тренування формуються нові механізми координації м'язів, які забезпечують взаємодію різних м'язів при виконанні рухових актів, а також взаємодію всіх функцій, створюючи сприятливі умови для роботи. При регулярних тренуваннях розширюються можливості постачання тканин киснем за рахунок збільшення об'єму циркулюючої крові, маси еритроцитів і вмісту гемоглобіну, а також за рахунок розвитку капілярних сіток в скелетних м'язах і навколо легневих альвеол. Відбувається його поліпшення, а також регуляція периферичного кровообігу.