

А. Б. Ладиняк

*викладач, Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка*

Б. І. Ладиняк

*старший викладач, Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка*

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК, ЩО ВИЗНАЧАЄ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

У статті розглядається проблема рухової активності як чинника, що визначає здоров'я людини на сучасному етапі розвитку суспільства.

Ключові слова: рухова активність, гіподинамія, кінезофілія.

Актуальність. Формування людини на всіх етапах її еволюційного розвитку відбувається на тлі активної м'язової діяльності, яка забезпечує нормальну роботу серцевої та дихальної систем, постійність внутрішнього середовища організму, його гомеостаз тощо. Незаперечним фактом виступає зв'язок рухової активності зі станом фізичного здоров'я людини, яке, у свою чергу, визначається резервами енергетичного, пластичного і регулятивного забезпечення функцій організму, характеризується стійкістю до впливу патогенних факторів і здатністю протидіяти патологічним процесам та є основою здійснення соціальних і біологічних функцій [3; 6; 7].

Дефіцит рухової активності призводить до погіршення адаптації серцево-судинної системи до фізичного навантаження, зниження показників ЖСЛ, станової сили, появи надмірної маси тіла, підвищення рівня холестерину в крові. Захворюваність в умовах гіпокінезії в 2 рази вище, ніж у людей з достатнім рівнем рухової активності. Тому вирішення даної проблеми є дуже актуальним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. По-перше, вихідним базовим визначенням у роботі є термін «здоров'я». Існує багато відтінків значення цього поняття. Але найбільш доцільним є запропоноване Статутом Всесвітньої організації охорони здоров'я: «Здоров'я – стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад» [2].

По-друге, крім базового розуміння, ми використовуємо синонімічні йому визначення (фізичний розвиток, фізична підготовленість, рівень здоров'я), які, вважаємо, найбільше відповідають сучасній теоретичній позиції. Перше визначення взято з «Енциклопедичного словника медичних термінів», і воно звучить так: «Фізичний розвиток – 1) процес зміни морфологічних і функціональних властивостей організму в процесі його індивідуального розвитку; 2) сукупність морфологічних та функціональних властивостей організму, що визначають запас його фізичних сил, витривалість, працездатність, узагальнені дані яких є одним із показників стану здоров'я населення». Друге визначення описує фізичну підготовленість як «рівень розвитку фізичних якостей, навичок та умінь, які необхідні для успішного виконання даного виду діяльності, а також відображає результати фізичної підготовки». У свою чергу фізична підготовка визначається як «...використання фізичних вправ з метою сприяння яким-небудь спеціальним видам діяльності».

Інші особливості здоров'я, наприклад, у порівнянні з хворобою, а також «ступінь» фізичного, духовного і соціального благополуччя, що згадується у

визначенні здоров'я, прийнятому ВОЗ, можуть бути схарактеризовані, головним чином, описово. Більш конкретний зміст поняття «рівень здоров'я» ще має бути визначений.

Мета роботи. Якщо порівняти наведені вище визначення, то їх сукупність у лаконічній формі постає достатньо вагомим аргументом для того, щоб обґрунтувати напрями роботи, адже ж характер процесів адаптації до соціальних умов життя та умов середовища, динаміка працездатності, управляючи впливом на організм з допомогою спеціально підібраних і організованих у систему фізичних вправ – усе це завдання роботи.

Організація дослідження. Рухова активність виконує роль своєрідного регулятора росту і розвитку молодого організму, є необхідною умовою для становлення й удосконалення людини як біологічної істоти і соціального суб'єкта.

Зниження фізичної активності розглядається як чинник, що сприяє розвитку так званих хвороб цивілізації. З-поміж них: гіпертонічна хвороба, атеросклероз, ішемічна хвороба серця та інфаркт міокарда, ожиріння, порушення постави з пошкодженнями кісткового, м'язового і зв'язкового апарату, а також хвороб, які характеризуються функціональною слабкістю внутрішніх органів. Статистика показує, що ці захворювання і їх ранні симптоми простежуються у великої кількості осіб. Вони є першими причинами непрацездатності, захворюваності і смерті людей.

На здоров'я людини впливають різні фактори: воно приблизно на 50% залежить від способу життя, на 20% – від стану оточуючого середовища і лише на 8,5% – від медичних факторів [5].

Як свідчить вітчизняний і зарубіжний досвід, рухова активність як основний (але не єдиний) засіб фізичної культури має багато можливостей для вирішення комплексу проблем, пов'язаних із розвитком та здоров'ям людей. Використання різноманітних форм фізичної культури сприяє профілактиці захворювань, продовженню тривалості життя; підвищує працездатність, забезпечує активне творче довголіття, організацію повноцінного дозвілля, боротьбу із шкідливими звичками, створює умови пізнання власних можливостей.

Практика фізичного виховання, а також дослідження, проведені в цьому напрямку, свідчать про значний вплив рухової активності на розвиток, стан здоров'я і працездатність людини [1; 3]. Відомий гігієніст і педагог В.В. Гориневский писав, що «бігаюча, граюча і стрибаюча дитина глибоко і часто дихає, серце її сильно б'ється, розпалюються щокни, вона набуває приємного збудженого стану. Лікарські спостереження і докладне дослідження таких дітей показують, яку величезну користь здоров'ю приносять ці веселі фізичні вправи, особливо якщо вони відбуваються на свіжому повітрі».

Актуальними є дослідження і розробки об'єктивних критеріїв щодо оцінки впливу фізичних навантажень на організм дітей і підлітків. Об'єктивність такого підходу забезпечується комплексним вивченням серцево-судинної і дихальної систем, буферних властивостей крові і процесу м'язової діяльності підлітків 13-16 років [1; 2; 6].

Інтенсивні нейроендокринні перебудови, пов'язані з пубертатним періодом, справляють істотний вплив на характер адаптивних реакцій і їхню якісну своєрідність. Тому вивчення вікових особливостей фізіологічних реакцій у діапазоні від 13 до 16 років має особливо важливе значення для визначення раціональних засобів стимуляції функціональних резервів організму підлітка і підвищення адаптації до м'язового навантаження. Збільшення рухової активності

і досягнення при цьому збільшення резервів організму є важливим соціальним завданням [8]. Дотепер недостатньо розроблені конкретні фізіологічні критерії оцінки адаптаційних змін у відповідь на фізичне навантаження помірної активності, що слугує ефективним засобом підвищення функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем.

Одним з найважливіших показників росту і розвитку організму дітей є задоволення його органічної потреби в руховій активності (кінезофілія). Проте однієї природної потреби в руховій активності у дітей недостатньо. Кінезофілія, що перетворюється у свідому потребу дитини займатися фізичними вправами, дає можливість вирішити найважливіше завдання фізичного виховання підростаючого покоління, що особливо гостро постало сьогодні, у період науково-технічного прогресу, впровадження фізичної культури в повсякденний побут суспільства.

Отже, рухова активність може бути визначена, по-перше, як чинник, що позитивно впливає на ріст і розвиток організму, а по-друге – як один з об'єктивних показників його функціонального стану, тому що рухова активність належить до однієї з найважливіших біологічних потреб людини.

Проте рухова активність повинна мати свої межі, особливо в молодшому шкільному віці. Численні дослідження дозволили встановити, що як недостатня, так і надлишкова рухова активність призводить до патологічних змін у стані організму.

При дослідженні проблеми рухової активності особливої актуальності набуває виявлення параметрів, що визначають оптимальний рівень її для різноманітних вікових груп населення та враховують віково-статеві особливості і можливості організму. Концепція слугує підставою для наукової розробки норм рухової активності населення і методичних рекомендацій щодо створення оптимального рухового режиму.

Оптимальний режим рухової активності (співвідношення обсягу й інтенсивності вправ при раціональному чергуванні засобів фізичного виховання) є найважливішим чинником розвитку рухової функції людини [1; 8].

В основу раціонального рухового режиму повинен бути покладений принцип оптимальності, який залучає до використання широкого арсеналу засобів фізичної культури, що забезпечує сучасне формування й удосконалення основних прагнень людини, а також комплексний розвиток рухових якостей. Оптимальний руховий режим має на меті проведення на високому методичному рівні комплексу організуючих форм фізичного виховання та створення необхідних умов для самостійної рухової, оборонної і трудової активності.

На думку А.С. Сухарева, гігієнічною нормою варто вважати такі розміри рухової активності, що повністю задовольняють потребу в руховій активності, відповідають функціональним можливостям організму, сприяють зміцненню здоров'я людини.

Як вище було зазначено, в основу норми рухової активності повинен бути покладений принцип оптимальної кількості довільних рухів, які виконуються людиною протягом дня.

Другий важливий принцип нормування рухової активності – оптимальність фізичних навантажень, що сприяють зміцненню здоров'я і всебічному розвитку організму, відповідно до його функціональних можливостей. В оцінці чинників, які впливають на рухову активність людини, існує дві різні точки зору: одна група вчених схильна вважати, що спонтанна рухова активність генетично визначена. Е.С. Вільчковський, стежачи за школярами, виділив серед них групу енергійних дітей, найбільш активних у процесі занять, які під час

рухливих ігор найчастіше бувають лідерами у своєму колективі. Діти протилежної групи малоініціативні, більше тяжіють до спокійних ігор, на прогулянці менше перебувають у русі. При цілеспрямованому педагогічному впливі поведінка дітей змінювалася. Таким чином, рухова активність людини соціально обумовлена, вона визначається фізіологічним навантаженням і режимом моторної діяльності [2; 4].

Проте як перша, так і друга точка зору не можуть повністю пояснити цей вплив. Дослідження, проведені під керівництвом Б.А. Никитюка на близнюкових парах, встановили, що рухова активність людини залежить від комплексного впливу генетичних і соціальних чинників.

У цьому зв'язку систематичне вивчення рухової активності населення країни дуже важливе для організації фізичного виховання.

Висновки:

1. Численними дослідженнями доведено, що рухова активність може бути визначена, по-перше, як чинник, який позитивно впливає на ріст і розвиток організму, а, по-друге, як один з об'єктивних показників його функціонального стану, тому що рухливість відноситься до однієї із важливих біологічних потреб людини.
2. Встановлено, що незаперечним фактом є зв'язок рухової активності зі станом здоров'я людини, який, у свою чергу, визначається резервами енергетичного, пластичного і регуляторного забезпечення функцій організму, характеризується стійкістю до впливу патогенних факторів, здатністю протидіяти патологічним процесам та є основою здійснення соціальних і біологічних функцій.

Список використаних джерел:

1. Абрамов М.С. Морфо-функціональні показателі студентів і їх залежність від двигательної активності / Абрамов М.С., Жуков М.М. – М.: Теор. і практ. фізич. культ., 1985. – С. 32-34.
2. Ажицкий К.Ю. О влиянии интенсивности тренировочных нагрузок на аэробные возможности людей с различной физической подготовленностью / Ажицкий К.Ю., Гальчинский В.А. // Всесоюз. науч.-практ. конф. «Физическая культура и здоровый образ жизни». – М., 1990. – С. 8.
3. Андерсен К.Л. Привычная физическая активность и здоровье / Андерсен К.Л., Рутенфренц Д. // Региональные публикации ВОЗ. Европейская серия, 1982. – № 6. – С. 13-42.
4. Амосов Н.М. Физическая активность и сердце. – 2-е изд. доп. / Амосов Н.М., Бендет Я.А. – К.: Здоров'я, 1989. – 213 с.
5. Апанасенко Г.Л. и др. Об оценке состояния здоровья человека / Апанасенко Г.Л. // Врач. дело. – 1988. – № 5. – С. 112-114.
6. Апанасенко Г.Л. Физическое здоровье и максимальная аэробная мощность / Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г. – М.: Теор. и практ. физ. культ., 1988. – № 4. – С. 29-31.
7. Боевский Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии / Боевский Р.М. – М.: Медицина, 1979. – 296 с.
8. Бальсевич В.К. Физическая активность человека / Бальсевич В.К., Запорожанин В.А. – К.: Здоровье, 1987. – 224 с.

In the article considers the problem of motive activity is examined as a factor that determines the health of man on the modern stage of development of society.

Key words: motive activity, gipodinamiya, cinezofliya.

Отримано 12.10.2009