

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Анотація

В даній статті розглядаються питання впливу рухової активності на організм людини, оптимально підібраний режим рухової активності, фізичні вправи, які позитивно впливають на фізичну працездатність

Ключові слова: рухова активність, фізичні навантаження, фізичні вправи

Annotation

This article discusses the effect of motors activity on the human body, optimally selected mode of motors activity, physical exercises have a positive effect on physical performance

Key words: physical activity, physical load, physical exercises

Рухова діяльність являє собою процес, в якому приймають участь не тільки м'язи, але і багато ділянок нервової системи, від периферійних нервів – до вищих центрів кори великих півкуль мозку. В працюючих м'язах виникають сигнали, які оказують стимулюючий вплив на ЦНС, підтримуючи працездатність нервових центрів.

В забезпеченні руху всім необхідним приймають участь також серцево-судинна, дихальна, ендокринна системи, органи травлення, виділення та інші. Чим різноманітніша рухова діяльність, тим досконаліша будова організму, вищий рівень функціональних можливостей, триваліше життя та ін.

Нормальна життєдіяльність організму можлива лише при певній організації постійного різноманітного м'язового навантаження, необхідного для здоров'я людини. Вона являє собою сукупність різних рухових дій, що виконуються в повсякденному житті, рухів, організованих і самостійних занять фізичною культурою і спортом і об'єднаних терміном «рухова активність».

Сьогодні в умовах науково-технічного прогресу, автоматизації виробництва і механізації праці в побуті неухильно зменшується рухова активність людини, та все частіше в науковому обігу вживається термін «гіподинамія», поширеність якої в сучасних умовах надто зростає в зв'язку з процесами урбанізації, широким впровадженням у повсякденну діяльність людини засобів пересування, автоматизації і механізації праці [2].

Значне скорочення частки ручної немеханізованої праці, супроводжується відносним збільшенням числа професій пов'язаних із виконанням операторських функцій (керування механізмами, контроль), а також частки розумової праці, до життя сучасного суспільства. Поліпшення побутових умов, зростання ролі сучасних засобів комунікацій (телефон, телебачення, комп'ютери) об'єктивно сприяють поширенню більш пасивних форм проведення дозвілля, оскільки соціальні та інтелектуальні потреби населення усе повніше задовольняються в умовах малорухливого способу життя. У зв'язку з цим проблема гіподинамії переростає в масштабну проблему, яка потребує детального дослідження і пошуку шляхів її вирішення.

У сучасній медичній енциклопедії гіподинамія розглядається як зниження навантаження на м'язи і обмеження загальної рухової активності організму. Енциклопедичний словник визначає гіподинамію через порушення функцій організму (опорно-рухового апарату, кровообігу, дихання, травлення) при обмеженні рухової активності, зниженні сили скорочення м'язів, і таке визначення є найпоширенішим серед науковців.

Зниження рухової активності здійснює негативний вплив на здоров'я людей, їх фізичний розвиток, працездатність та психічну діяльність. Малорухливий спосіб життя призводить до атрофії м'язів, зниження їх тонусу і сили, заміщення м'язової тканини жировою, погіршення рухливості суглобів. Гіподинамія є наслідком звільнення людини від фізичної праці, її ще іноді називають «хворобою цивілізації». Особливо негативно впливає гіподинамія на серцево-судинну систему, оскільки слабшає сила серцевих скорочень, зменшується працездатність, знижується тонус судин. Негативний вплив виявляється і на обмін речовин та енергії, зменшується кровопостачання тканин.

В результаті неповноцінного розщеплення жирів кров стає «жирною» та повільно пульсує по кровоносних судинах, в наслідок чого, постачання поживними речовинами та киснем знижується. За таких умов наслідком гіподинамії можуть стати ожиріння, атеросклероз, ішемія, інфаркт міокарда та інші [1].

Обмежена м'язова активність на даний час є однією з основних причин виникнення ряду важливих хронічних захворювань внутрішніх органів, порушення обміну речовин, погіршення постачання крові киснем і накопичення молочної кислоти в організмі. Разом з тим недостатня рухова діяльність (гіподинамія) відображається і на психічній активності людини, що супроводжується сонливістю, безсонням, млявістю в рухах, дратівливістю, емоційною нестійкістю, спостерігається дезорганізація мови і мислення та відсутність апетиту.

Дослідженнями вчених (І.О. Аршавський; І.В. Мудров; П.Д. Плахтій) встановлено, що одним з найважливіших засобів боротьби з гіподинамією є раціональне використання фізичної культури і спорту. Доведено, що завдяки систематичним заняттям фізичними вправами, розширюються функціональні і адаптаційні можливості організму людини, поліпшується діяльність нервової, серцево-судинної, дихальної та інших систем, організм краще пристосовується до несприятливих умов оточуючого середовища [2, 4].

Під впливом активної м'язової діяльності значно збільшуються маса і об'єм скелетних м'язів, кістки товщають і стають міцнішими. У тренуваному м'язі спостерігається приблизно в 2 рази більше функціонуючих капілярів у порівнянні з нетренованими. У тренуваних людей життєва ємність легень набагато (у 2-3 рази) перевищує значні показники. Серце тренуваної людини у спокої і при роботі викидає в аорту при кожному скороченні в 1,5-2 рази більше крові, ніж у нетренованої.

Глибокі і різносторонні морфологічні і функціональні зміни, що відбуваються в організмі людини, яка займається регулярно і в достатньому об'ємі фізичними вправами, забезпечують нормальне протікання основних

фізіологічних процесів і роблять людину здатною виконувати напружену фізичну і розумову роботу протягом тривалого часу.

Таким чином, систематичне і раціональне використання засобів фізичної культури і спорту в значній мірі сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню загальної працездатності, адаптивності і стійкості організму людини до дії несприятливих чинників навколишнього середовища.

Зі збільшенням темпу проникнення фізичної культури в життєдіяльність суспільства, зростає роль необхідності уміння правильно організувати самостійні заняття. Займаючись фізичними вправами, треба пам'ятати, що пропоновані системи оцінки необхідного мінімуму і оптимуму рухової активності, носять узагальнений характер. У кожному окремому випадку потрібно враховувати свої здібності, умови життя та праці, при перших же невдалих спробах змінити свій розпорядок дня, досягти необхідного мінімуму або оптимуму рухової активності та не слід швидко розчаруватися [3].

Наполегливе, цілеспрямоване залучення до різних форм фізкультурних і спортивних занять, дозволить кожній людині з часом змінити свій спосіб життя, зробити його здоровим, повноцінним, активним та цікавим.

Одним з найбільш ефективних засобів рухової активності є ранкова гімнастика. Під ранкову гімнастику підведена серйозна наукова база, що дозволила переконливо засвідчити оздоровчу цінність цього фізкультурного заходу, розробити оптимальні схеми побудови комплексів для людей різної підготовленості, різного віку та статі.

Схема основного комплексу вправ ранкової гімнастики повинна включати необхідний мінімум вправ, які виконуються в наступній послідовності: потягування, обертання головою, обертання і махові рухи руками, нахили тулуба вперед, в сторони, назад, махи ногами, повороти і обертання тулубом, різкі різноманітні і одноманітні обертання руками, присідання, випади вперед, вправо, вліво, назад, стрибки на місці, біг на місці і в русі, ходьба з рухами руками до відновлення дихання.

Окрім потягувань і ходьби, які виконуються в повільному темпі, всі вправи ранкової гімнастики виконуються в середньому темпі (1-2 рухи за 1 хвилину).

Дихати слід рівномірно і глибоко, погоджуючи дихання з рухами. Наприклад, при нахилі тулуба робити видих, а при виправленні – вдих [1, 67-68].

Коли людини прокидається, її нервові центри загальмовані, периферичні кровоносні судини напівзакриті, і щоб досягти робочого стану, організму необхідно приблизно 2-3 години. Ранкова зарядка допомагає скоротити цей період, сприяє швидкому переходу від сну до активності. Люди, що регулярно займаються вранці гімнастичними вправами, легко прокидаються у встановлений час, не залежуються довго в ліжку і відразу ж починають свій робочий день за встановленим графіком. Ефект зарядки доповнюється умивання і сніданком. Холодна вода освіжає, бадьорить, посилаючи імпульси від шкіри до нервових центрів, а після вживання їжі в плазмі крові майже наполовину збільшується вміст адреналіну і норадреналіну, які також здійснюють збуджуючий ефект на певні нервові центри.

Таким чином, всі три елементи розпорядку дня, такі як зарядка, умивання, сніданок – взаємно доповнюючи один одного допомагають людині переходити до повноцінного відчуття життя, так як у неї збільшується час для плідної трудової діяльності, зміцнюється здоров'я, поліпшується фізичне самопочуття.

Отже, оптимально підібраний режим рухової активності, фізичні вправи позитивно впливають на фізичну працездатність, а незначне збільшення об'єму фізичної активності викликає у людини швидку втому і зниження ефективності праці.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Виленский В.И. Физическая культура студента / В.И. Виленский – Москва, 2001. – 275 с.
2. Основи фізичного виховання студентської молоді : [навчальний посібник] / П.Д. Плахтій, О.Г. Коваль, С.П. Рябцев, В.М. Марчук. – Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2012. – 312 с.
3. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. пос. / О.М. Худолій. – 2-е вид. – Харків : ОВС, 2009. – 406 с.
4. Цибіз Г.Г Вплив фізичних навантажень на морфо-функціональний стан організму. – К.: КПП Друкар-Сталь, 2002. – 334 с.