

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ТРИВАЛІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

Вінницький національний технічний університет

Анотація

В статті розглянуто вплив фізичної активності на тривалість життя людини та здатність організму адаптуватись до факторів зовнішнього середовища.

Ключові слова: *фізична і рухова активність, тривалість життя, фізичні вправи, втома, фізичні навантаження, тренувальний процес.*

Abstract

The article considers the impact of physical activity on human life expectancy and the body's ability to adapt to environmental factors.

Keywords: physical and motor activity, life expectancy, exercise, fatigue, physical activity, training process.

Розглядаючи проблему здоров'я людини з позицій ролі фізичної культури в реалізації генетично запрограмованої тривалості життя індивіда, логічним є формулювання терміну «здоров'я» як психофізичного стану людини з великим обсягом функціональних резервів – основи її повноцінного біосоціального існування, високої фізичної і інтелектуальної працездатності, високої імунної і фізіологічної реактивності (стійкості) щодо впливу чинників довкілля та відсутності патологічних відхилень в організмі [1].

Важливим чинником збільшення тривалості життя та зміцнення здоров'я є заняття фізичними вправами. Раніше вважалось, що, не змінюючи саму тривалість життя, фізична культура тільки допомагає людині досягти її без втрат. Сьогодні доведено, що оптимальна за величиною фізична активність може підняти саму межу тривалості життя. Ця залежність тривалості життя від рівня фізичної активності генетично обумовлена і є специфічною видовою особливістю організму.

Фізичний потенціал людини найбільш інтенсивно розвивається в перші два десятиліття життя. В цей час проходить як би накопичення фізичних можливостей людини, які вона потім витрачає до глибокої старості. Ця головна закономірність вікової еволюції фізичного потенціалу людини зумовлює дві важливі вимоги до організації її рухової діяльності в різні вікові періоди:

1) в перші два десятиліття треба накопичити як можливо більший фізичний потенціал, досягнути максимально високого для кожної людини рівня розвитку швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності;

2) в наступні роки життя необхідно підтримувати режим помірної рухової активності, не допускаючи різкого зниження рівня фізичного потенціалу.

Фізичні вправи є могутнім специфічним чинником адаптації людини до дії найрізноманітніших подразників. Особливо висока ефективність фізичних вправ як профілактичного засобу на етапах неспецифічних змін в організмі, дисинхронізмів, перенапруги. Без стимулюючого впливу м'язової діяльності організм приречений на серйозні порушення здоров'я. Тому систематичні тренувальні навантаження стали життєвою необхідністю для більшості людей. Сутністю стимулюючого впливу фізичного тренування є покращення життєдіяльності тканин організму, підвищення його функціональних можливостей.

Кожна фізична вправа є стимулятором життєдіяльності організму. Найбільш яскраво виявляється стимулюючий вплив фізичних вправ при суттєвому обмеженні рухової активності. Внаслідок послаблення впливу м'язової діяльності на організм спостерігаються глибокі порушення обміну речовин та енергії, діяльності серцево-судинної та інших систем організму, що різко знижує

життєздатність тканин, веде до швидкого розвитку передчасного старіння задовго до вичерпання потенціальних можливостей організму.

Рухова і фізична активність є винятково важливим, фундаментальним чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я та розвитку людини. Під час фізичних вправ в організмі спрацьовують певні механізми, в результаті дії яких посилюються функції не тільки м'язів, але й дихальної, серцево-судинної, нервової та травної систем. Завдяки здатності організму до саморегуляції відбувається його адаптація до змін зовнішнього середовища, організм стає стійкішим і життєздатнішим. Важливо оптимізувати рухову активність, зорієнтувати людину на нові цілі і нові режими фізичної активності.

Оптимальною для організму є та доза рухової активності, яка необхідна для підтримання функціональних резервів організму, що відповідають гарному стану здоров'я. Її межі визначаються як мінімум і максимум рухової активності. Перевищення меж максимуму і недостатня рухова активність нижче мінімуму негативно впливають на здоров'я. Ці параметри відносяться до занять фізичними вправами з оздоровчою метою. У великому спорті при спеціальній підготовці об'єми навантажень значно перевищують гігієнічні нормативи рухової активності.

Рухова активність вище максимальної може викликати перенапруження окремих систем та органів, організму в цілому.

Для попередження передчасного старіння і забезпечення фізіологічно повноцінного довголіття необхідно так організувати фізичне тренування людини, щоб досягти у дорослому віці економної роботи серця (50-60 ск./хв.) і легень (8-10 за хв.). Зрозуміло, без систематичних тренувань досягнути цього у молодому віці неможливо. Окрім того, слід пам'ятати, що позитивний ефект спортивних занять у молодому віці короткотривалий, і, щоб підтримувати здоров'я на належному рівні, необхідно продовжувати посильні фізичні тренування.

При вивченні проблеми «спорт – здоров'я – довголіття» необхідно враховувати ряд особливостей, які властиві сьогоdnішньому спорту. Перш за все це значне збільшення тренувальних і змагальних навантажень. В окремих видах спорту величина тренувальних навантажень сьогодні збільшилась, в порівнянні з минулим, в 2-5 разів (три та більше тренувань на добу). Разом із зростанням спортивних результатів зростає число випадків порушень основних принципів спортивного тренування, випадків виконання великих обсягів інтенсивних навантажень в умовах недостатнього відновлення (залишкової втоми) [3].

Спортивні змагання сьогодні часто проходять в боротьбі суперників рівних за рівнем розвитку рухових здібностей. За таких умов значно зросли психоемоційні напруження, на фоні яких спортсменам доводиться тренуватись і виступати на змаганнях. Велика кількість зовнішніх (сторонніх) подразників, зокрема напружена розумова діяльність (більшість спортсменів навчаються у вузах), є додатковим чинником, який впливає на розвиток натренованості спортсменів, на успішність їх участі у змаганнях.

Особливістю сьогоdnішнього спорту є виражена тенденція омолодження, особливо в таких видах, як плавання, фігурне ковзання, гімнастика тощо. Неповна завершеність розвитку ЦНС, відсутність досвіду змагальної боротьби підлітків, які виходять на арену великих змагань, без сумніву, відбивається на їхньому психічному стані, на стабільності спортивної працездатності, здоров'ї [2]. Неможливий сучасний спорт і без науки, досягнення якої сьогодні як ніколи раніше широко використовуються тренерами і спортсменами. Це дозволяє їм творчо вдосконалювати тренувальний процес, підвищуючи тим самим його ефективність.

Зберігати енергію (жити в режимі гіподинамії) – значить позбутися її взагалі, адже життєва енергія – це не просто наявність енергосубстратів в організмі, це перш за все спроможність організму до їх відновлення. Без витрат немає відновлення, а отже, відбувається вдосконалення механізмів нервової та гормональної регуляції функцій, не зростає обсяг функціональних резервів окремих органів і систем організму, не розвивається загальна і спеціальна працездатність. Найбільш природним збудником (активатором) процесів відновлення є втома. Позбавлення людини втоми (один з головних недоліків трудового виховання в сім'ї і в школі) призводить до поступового, проте неухильного зменшення обсягу функціональних резервів органів і систем організму, зниження спеціальної та загальної працездатності. Навпаки, систематично втомлюючись, ми стимулюємо відновні процеси, підвищуємо обсяг функціональних резервів і працездатність. Тобто, втома є специфічним подразником для активізації відновних процесів. Дозована втома сприяє загоєнню ран, прискорює відновлення пошкоджених в процесі напруженої діяльності тканин [4].

У більшості людей, які систематично не тренуються, втома є неприємним відчуттям. Згодом, через три-п'ять років систематичних тренувань, особливо при виконанні циклічної роботи завчасно не визначеної величини, це відчуття змінюється відчуттям м'язової ейфорії (І.В. Муравов). Наявність даного відчуття свідчить про оптимальний перебіг адаптивних процесів в організмі, про те, що величина виконаних навантажень відповідає рівню підготовленості, тобто нормативна як за обсягом, так і за інтенсивністю.

Таким чином, заняття фізичними вправами є важливим фактором збільшення тривалості життя та зміцнення здоров'я людини. Встановлюючи величину тренувальних навантажень, необхідно враховувати відповідність величини навантажень рівню підготовленості конкретної людини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Валецька Р. О. Основи валеології : підручник / Р. О. Валецька - Л. : Волинська книга, 2007 - 348 с.
2. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту / Л.В. Волков. – К. : Олімпійська література, 2010. – 290 с.
3. Основи фізичного виховання студентської молоді : [навчальний по-сібник] / П.Д. Плахтій, О.Г. Коваль, С.П. Рябцев, В.М. Марчук. – Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2012. – 312 с.
4. Плахтій П.Д. Засоби рекреації працездатності спортсменів : навчальний посібник / П.Д. Плахтій. В.І. Дорош, О.П. Чміль. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О.А., 2007. – 120 с.

Шемчак Ігор Анатолійович – старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця.

Shemchak Igor Anatoliyovich – Senior Teacher, Department of Physical Education, Vinnitsa National Technical University, Vinnitsa. E-mail: shemchakia@gmail.com