

4. Заняття шейпінгом допомагають виправити недоліки фігури та зміцнити здоров'я, що є природним бажанням кожної жінки.

#### *Література*

1. Амосов М.М. Здоров'я / М.М.Амосов. – К.: Нива, 1997. – 142 с.
2. Гумеи В. Шейпінг в рекреаційно-оздоровчій діяльності // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матер. III міжрегіон. наук.-практ. конф. – Львів, 2002. – С. 87-89.
3. Кузьо У. Перспективи розвитку шейпінг-системи в Україні / Уляна Кузьо // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали II Регіон. наук.-практ. конф., 11-12 трав. 2000 р. – Л., 2000. – С. 44-45.

## ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

**Іван Ільницький**

*Львівський державний університет фізичної культури*

**Постановка проблеми.** Фізична культура є важливим засобом гармонійного розвитку людини та головним чинником фізичного здоров'я людини. Недостатність рухової активності населення стримує формування здорового способу життя, від якого на 60% залежить стан здоров'я людини. Роль медицини у цьому випадку – лише 8–10%. Ігнорування цього факту призводить до відомих демографічних проблем та зростання захворюваності населення [4]. Рухова і фізична активність є винятково важливим, фундаментальним чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я та розвитку людини, особливо в дитячому, підлітковому та юнацькому віці.

**Виклад основного матеріалу.** Розвиток моторних і вегетативних функцій організму у дітей, їхнє вдосконалення й підтримка на високому рівні у дорослих та людей похилого віку потребують оптимальної фізичної активності. Недостатня фізична активність викликає суттєві зміни фізіологічних функцій людини, що доведено як дослідями на тваринах, так і спостереженнями над людьми [2]. Під впливом занять фізичними вправами розширюються функціональні і адаптаційні можливості сер-

цево-судинної і дихальної систем, опорно-рухового апарату, підвищується активність ферментативних реакцій, зростає інтенсивність окислювально-відновних процесів у тканинах, підвищується резистентність організму до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища, поліпшується пам'ять, знижується дратівливість, нормалізується сон [3].

*Робота скелетних м'язів, які складають близько 40% маси тіла, супроводжується посиленням припливом до них крові. У результаті м'язові волокна краще забезпечуються поживними речовинами і киснем, відбувається інтенсивне виведення з організму продуктів метаболізму (обміну речовин) і шлаків [1]. Це, в свою чергу, сприяє збільшенню об'єму м'язів, сили їхнього скорочення і витривалості. Людина набуває красивої, привабливої статури, яка одразу вирізняє її серед оточуючих.*

*При достатній руховій активності збільшується частота і сила скорочення м'язів серця, з'являються нові коронарні судини, в результаті чого покращується живлення серця, стає значно витривалішим до фізичного навантаження. Внаслідок фізичних вправ розширюються і відкриваються кровоносні судини (капіляри та артеріоли.). Зовнішньо це проявляється почервонінням шкіри, посиленням потовиділенням. При цьому покращується рух венозної крові до серця, тобто скелетні м'язи виконують функцію «м'язового насоса».*

*Вплив фізичних вправ на нервову систему полягає в розвитку координації різноманітних рухів, регуляції функцій серцево-судинної і дихальної систем, в тренуванні адаптаційних механізмів [1].*

Крім цього, при роботі м'язів від них у центральну нервову систему надходить потужний потік нервових імпульсів, що надзвичайно важливо для підтримки її тону. Позитивний вплив фізичної активності проявляється також у психологічній сфері. Вона зменшує страх, допомагає побороти депресію, покращує якість сну та суб'єктивну оцінку самопочуття.

**Висновки.** Фізична активність є невід'ємною частиною здорового способу життя кожної людини. Систематичне заняття фізичними вправами сприяє зміцненню імунної системи та відновленню функцій всіх систем і органів людського організму, та запобігають виникненню хвороб. Найбільш позитивний вплив спричиняють заняття фізичними вправами на серцево-судинну, дихальну, нервову та інші системи.

### *Література:*

1. Валецька Р. О. Основи валеології : підручник / Р. О. Валецька – Л. : Волинська книга, 2007 – 348 с.
2. Грибан В. Г. Валеологія : підручник / В. Г. Грибан – К. : Центр учбової літератури, 2005 – 214 с.
3. Лозинский В. С. Учитесь быть здоровыми / В. С. Лозинский – К. : Центр здоров'я, 1993 – 160 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання / под. ред. Т. Ю. Круцевич – К. : Олімпійська література, 2008 – Т.1. – 424с.

## РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ ОСІБ СТАРШИХ СОРОКА РОКІВ У ПЕРІОД ВІДПУСТКИ

**Ірина Котова, Станіслав Харабуга, Мар'яна Ріпак**

*Львівський державний університет фізичної культури*

**Постановка проблеми.** Збереження здоров'я людини є однією із найактуальніших проблем сьогодення.

Серед праць, присвячених проблемі зміцнення здоров'я людини, слід назвати публікації американського лікаря Дона Колберта. Вони вийшли друком у 2000-2010 роках загальним накладом більше, ніж 3,5 млн. примірників. Популярність цих видань обумовлена наявністю у них конкретних практичних рекомендацій, які базуються на універсальних істинах Біблії, результатах сучасних медичних досліджень та власному досвіді автора. Розроблена ним програма відновлення здоров'я «7 стовпів здоров'я» складається з таких «стовпів»: вода, сон, жива їжа, фізичні вправи, детоксикація, харчові добавки, свобода від стресу [2].

Звертаємо увагу на такі складові цієї програми, як: відпочинок, фізичні вправи, свобода від стресу, оскільки вони також є характерними ознаками рекреаційно-оздоровчої діяльності людини [7].

Метою рекреаційно-оздоровчої діяльності є бажаний стан здоров'я людини, а результатом – досягнення високого рівня фізичного стану, духовного здоров'я, необхідних для повноцінного життя (Ю. Румянцев, Л. Чеховська, 2004, 2006; Є. Приступа, Н. Завидівська, П. Мартин 2010).