

## РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

*Ігор Ріпак, Євген Приступа, Євгеніуш Болах  
Львівський державний інститут фізичної культури,  
Вроцлавська академія фізичного виховання, Польща*

**Анотація.** У статті описана роль рухової активності як фактора зміцнення здоров'я, а також її значення для чоловіків першого зрілого віку.

*Ключові слова:* рухова активність, перший зрілий вік.

**Аннотация.** Двигательная активность как фактор укрепленья здоровья мужчин первого зрелого возраста. В статье описана роль двигательной активности как фактора укрепленья здоровья, а также её значение для мужчин первого зрелого возраста.

*Ключевые слова:* двигательная активность, первый зрелый возраст.

**Annotation.** Ripak I., Prystupa Y., Bolakh Y. Motion activity as the health-improving factor in men of the first adult age. The role is described of motoric activity as the health-improving factor and it's importance for the men of the first adult age.

*Key words:* motion activity, first adult age.

На сучасному етапі розвитку суспільства все гостріше постає проблема збереження і зміцнення здоров'я людей, дотримання здорового способу життя. У нашій країні склалася критична ситуація із станом здоров'я населення: близько 70% дорослого населення мають низький та нижче середнього рівень фізичного здоров'я, в тому числі у віці 20-29 років - 67,2%, 40-59 років - 81,2%. Різко зросла захворюваність, особливо на гіпертонію (у 3 рази), стенокардію (у 2,4 рази), інфаркт міокарда (на 30%) [8]. Дослідження свідчать, що систематичні заняття фізичними вправами, дотримання правильного рухового та гігієнічного режиму є найефективнішими засобами попередження багатьох захворювань та підтримання нормального рівня працездатності організму [4].

Визначення поняття "здоров'я" є проблемою сучасної медико-біологічної науки. Це поняття є багатозаспектним, воно зумовлене багатьма чинниками і вимагає для свого розв'язання комплексного підходу. Тому одностороннього визначення поняття "здоров'я" поки що не існує. В преамбулі Статуту ВООЗ говориться, що здоров'я - це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хворіб чи психічних дефектів. Проте, повне фізичне і душевне благополуччя може визначати лише ідеальне здоров'я, яке практично не зустрічається [7].

Вважається, що здоров'я - це нормальний стан організму, який характеризується оптимальною саморегуляцією, повною узгодженістю при функціонуванні всіх органів і систем, рівновагою між організмом та оточуючим середовищем при відсутності хворобливих проявів. Тому основною ознакою здоров'я є здатність до значної пристосованості організму до впливів різноманітних чинників зовнішнього середовища. Завдяки цьому здоровий організм може витримувати значні фізичні та психічні навантаження, не лише пристосовуючись до дії екстремальних чинників зовнішнього середовища, але й повноцінно функціонувати в цих умовах. Отже, здоров'я доцільно розглядати і як здатність організму активно та повноцінно пристосовуватись до змін оточуючого середовища [4, 7].

Здоровою можна вважати людину, котра відзначається гармонійним фізичним та розумовим розвитком і добре адаптована до оточуючого фізичного та соціального середовища. Рівень здоров'я людини залежить від багатьох чинників: спадкових, соціально-економічних, екологічних, системи охорони здоров'я. Проте, головна роль у збереженні здоров'я належить самій людині. Здоров'я тісно пов'язане з професією людини, її руховою активністю, харчуванням, звичками, характером відпочинку, психоемоційним станом, тобто способом її життя [7].

Чоловіки першого зрілого віку - основний контингент, зайнятий продуктивною працею. Їх великий запас знань і досвіду поєднується із значною кількістю ще не реалізованих ідей і планів. У третьому десятилітті життя людей, особливо чоловіків, настає період так званого стаціонарного стану, який характеризується відносною стабільністю показників морфології і функцій опорно-рухового апарату. Проте, саме у цьому віці спостерігаються серцево-судинні захворювання, зменшується

продуктивність розумової діяльності, особливо її кількісні характеристики [6 та ін.].

Незважаючи на гетерохронність змін функцій і показників в онтогенезі, сучасні дані геронтології свідчать про те, що інволюційний період розвитку людини починається з 30-35 років. Одним із найефективніших засобів сповільнення інволюційних змін виступають фізичні вправи [3, 6, 7 та ін.].

Фізичні вправи зміцнюють мускулатуру, поліпшують діяльність серцево-судинної системи, зберігають рухливість у суглобах і міцність зв'язок, стимулюють обмінні процеси, позитивно впливають на нервову систему, підвищують опір організму до простудних захворювань, є профілактикою гіподинамії. Фізичні вправи здійснюють і психологічний вплив на організм, що проявляється у зміні загального психічного стану, самовираженні через рухову активність, намагання проявити волю якості, психологічному комфорту щодо спілкування з оточуючими, досягненні і підтримці професійно необхідного рівня діяльності систем тощо [1, 3, 6].

Рухова активність (РА) є також одним з головних чинників, які визначають здоров'я та рівень фізичного стану населення. РА виступає важливим чинником збереження високої працездатності людини. Вона є не лише засобом здійснення рухової функції, але має загальнобіологічне значення. Чим інтенсивніша РА, тим повніше реалізується генетична програма, збільшується енергетичний потенціал, функціональні ресурси організму та тривалість життя [1, 6].

У науковій літературі зустрічаються різні визначення поняття "рухова активність". А.А. Виру, Т.А. Юримяз, Т.А. Смирнова [2] вважають, що рухова активність - це невід'ємна частина способу життя і поведінки людини. Вона визначається біологічними, соціально-економічними та культурними чинниками і залежить від роду занять, індивідуальних психологічних, фізичних і функціональних особливостей людини, кількості вільного часу і характеру його використання, доступності спортивних споруд і місць відпочинку, а також клімато-географічних умов.

Згідно концепції В.К. Бальсевича, В.А. Запорожанова [1], рухова активність - це діяльність індивідууму, що спрямована на досягнення та підтримку фізичних кондицій, необхідних і достатніх для поліпшення стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної досконалості.

За даними А.В. Магльованого, В.М. Белової, А.Б. Котової [5], рухова активність - це загальна кількість м'язових рухів, що регулярно виконуються людиною.

Таким чином, РА - це невід'ємний і складний комплекс поведінки людини, який залежить від біологічних і зовнішніх чинників. РА та фізичні вправи виступають важливим засобом збереження та зміцнення здоров'я чоловіків зрілого віку. Проте, наш час - це час неприпустимого обмеження рухової активності людини. Розвиток побутової техніки, проживання в житлах з комунальними вигодами значно зменшили потребу у фізичних навантаженнях. Зниження рухової активності (гіпокінезія) є

наслідком не стільки цивілізації, скільки певміння або не бажання раціонально організувати розпорядок дня. Внаслідок цього на сьогодні фізичним недовантаженням страждає до 80-90% дорослого населення. Гіпоксезія та гіподинамія викликає несприятливі функціональні, та в подальшому і органічні зміни в організмі: атрофію м'язової і кісткової систем, дестабілізацію захисно-приспосовувальних та імунних механізмів, призводить до загального ослаблення здоров'я.

Підсумовуючи вище наведене, необхідно зазначити, що рухова активність та заняття фізичними вправами повинні стати невід'ємною частиною способу життя чоловіків першого зрілого віку, що сприятиме зміцненню та збереженню їхнього здоров'я, підвищенню працездатності та продовженню активного довголіття.

### *Література*

1. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. *Физическая активность человека*. - К.: Здоров'я, 1987. - 224 с.
2. Виру А.А., Юримяз Т.А., Смирнова Т.А. *Аэробные упражнения*. - Москва: Физкультура и спорт, 1988. - 142 с.
3. Цінейка К.В. *Рух, дихання, психофізичне тренування*. - 2-е вид., перероб. і доп. - К.: Здоров'я, 1988. - 176 с.
4. Каминский М.И. *Питание. Здоровье. Двигательная активность*. - К.: Наукова думка, 1990. - 273 с.
5. Магльований А.В., Белова В.М., Котова А.Б. *Організм і особистість. Діагностика та керування*. - Львів: Медична газета України, 1998. - 250 с.
6. *Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навч. посібник / О.М.Жданова, А.М.Тучак, В.І.Поляковський, І.В.Котова*. - Луцьк: Вежа, 2000. - 248 с.
7. Рябуха О.І. *Вчення про здоров'я*. Вид. 2-е, допов. - Львів: Ліга-Прес, 2003. - 124 с.
8. *Цільова комплексна програма "Фізичне виховання - здоров'я нації"*. - К., 1998 - 44 с.