ЛІТЕРАТУРА

1. Актуальні питання фізичної реабілітації : монографія / Левченко В. А., Вакалюк І. П., Бондаренко В. М., Мудрак М. В., Бондар Ю. М. : Прикарпатський національний ун-т ім. Василя Стефаника. – Івано-Франківськ, 2007. – 604 с. : іл. – Бібліогр. : С. 595–602. – І8ВМ 978-966-640-202-1

2. Карпухіна О. В. Проблеми підготовки фахівців з фізичної реабілітації / О. В. Карпухіна // Проблеми фізичного здоров'я фахівця XXI століття : зб. 5-ї всеукр. наук.-практ. конф. (Кіровоград, 25 листоп. 2010.). – Кіровоград, Кіровоград. ін-т розвитку людини «Україна», 2010. – С. 65–69.

3. Микитюк О.М. Проблеми формування здоров'язберігаючої компетентності учителів в умовах навчально-виховного процесу. / О.М. Микитюк // Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 4. – С. 30-38.

Анастасія Димова,
студентка 3 курсу
Факультету фізичного виховання
Наук керівник: **С. М. Хатунцева,**
к.пед.н., доцент (БДПУ)

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ЗДОРОВ`Я ЛЮДИНИ

Актуальність проблеми. Стан здоров'я людини пов'язаний з високою руховою активністю. Сучасний розвиток технологій, урбанізація, механізація праці та наявність особистого транспорту полегшує наше повсякденне життя та побутові умови, але, на жаль, позбавляє наш організм оптимальних м'язових навантажень та знижує рухову активність населення. Тільки за умови регулярних м'язових навантажень може відбуватися повноцінний розвиток і функціонування регулюючих систем та організму вцілому. Рухова активність людини сприяє збереженню та зміцненню здоров'я, є одним із важливих та ефективних засобів профілактики захворювань і гармонійного розвитку особистості [2].

Ступінь досліджуваності проблеми. У контексті даного питання вагомим є те, що існує значна кількість наукових і методичних праць, де розглядається дане питання сучасними дослідниками, а саме: О. Артюшенко, О. Вацеба, Г.Васлюк, Л. Волков, М. Герцик, В. Горащюк, Л. Гурман (здоров`язберігаючі технології та рухова активність); Л. Іванова, Л. Сущенко (оздоровчі технології та медико-біологічні проблеми фізичного виховання); О.Власенко, Ю. Фурман (особливості біохімічних перетворень в організмі при м`язовій діяльності) та інші.

Мета та методи дослідження. Мета роботи: проаналізувати функціональні та структурні зміни в організмі людини під час рухової активності та в умовах її недостатньої кількості.

Сутність дослідження. Необхідно зауважити, що поряд з нераціональною організацією режиму харчування, однією з важливих причин передчасного старіння і порушення нормальної функціонування організму є недостатня рухова активність. Встановлено, що малорухливий

спосіб життя призводить до змін стану серцево-судинної системи, порушення якої викликає розлади організму. Недостатня рухова активність певною мірою обумовлена сучасним способом життя, автоматизацією виробництва. Через це і виникає необхідність у пошуку найбільш раціональних фізіологічних методів боротьби з нестачею рухової активності. Вона стимулює ріст і розвиток усіх систем органів організму. Зазначене вище дозволяє дійти висновку про теоретичне і практичне значення даної проблеми. Виявлено, що протягом життя рухова активність людини має різне значення. В дитячому віці вона сприяє нормальному росту і розвитку організму, найбільш повній реалізації генетичного потенціалу, підвищує опірність захворюванням. Саме в цей період зросту організм найбільш чутливий до впливу несприятливих факторів навколишнього середовища, в тому числі і до обмеження рухової активності. Вченими обґрунтовано, що протягом життя людини рухова активність має не однаковий вплив на процес життєдіяльності організму. У дитячому віці вона визначає нормальне зростання і розвиток організму як найповнішу реалізацію спадкового потенціалу та підвищує імунітет. У літньому віці рухова активність при оптимальних регулярних фізичних навантаженнях надає позитивний ефект, який проявляється, перш за все, в економізації та стимуляції функцій організму [1].

Таким чином, фізична активність є складовою частиною здорового способу життя. Вона трактується як діяльність індивідуума, спрямована на досягнення фізичної досконалості, і характеризується конкретними якісними і кількісними показниками. Поняття “фізична активність” в більшій мірі відображує соціально мотиване відношення людини до фізичної культури. Мета фізичної освіти відбивається також на досягненнях певного рівня фізичної активності. На думку вчених [1;2;3], фізична активність людини є головною складовою формування фізичної культури особистості.

Основні висновки. Отже, спосіб життя займає провідне місце в збереженні здоров'я. Змінюючи спосіб життя, людина сама може впливати на свій функціональний стан. Раціональна рухова активність, відсутність шкідливих звичок, нормальне харчування, загартовування, правильне поєднання праці і відпочинку, дотримання гігієни, профілактика стресу належать до чинників здорового способу життя. Здоровий спосіб життя є і формою, і способом повсякденної життєдіяльності людини, які сприяють вдосконаленню резервних можливостей організму, успішному виконанню соціальних і професійних функцій, мають важливе значення у профілактиці найбільш поширених захворювань.

ЛІТЕРАТУРА

1.Андрєєва О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення. – 2015. – № 2. – С. 7–16.

2. Величко В. В. Організація рекреаційних послуг: навч. посібник В. В. Величко; Харк.нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. – Х.: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2013. – 202 с.

3. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення:навч.посібник. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 370 с.