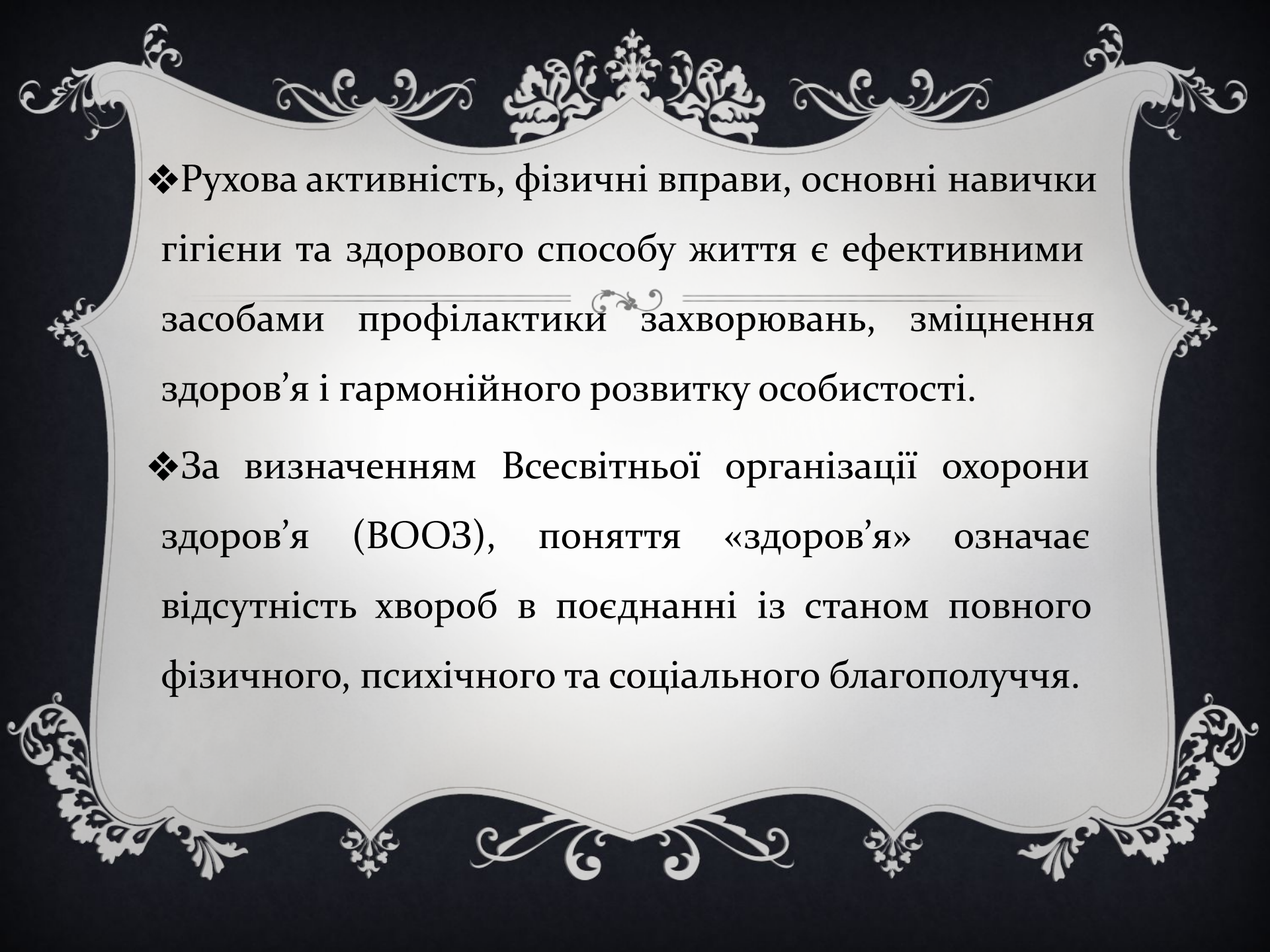




**РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК
ОСНОВА ЗДОРОВОЇ
ПОВЕДІНКИ. МЕХАНІЗМ
ОЗДОРОВЧОГО ВПЛИВУ
РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА
ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ**

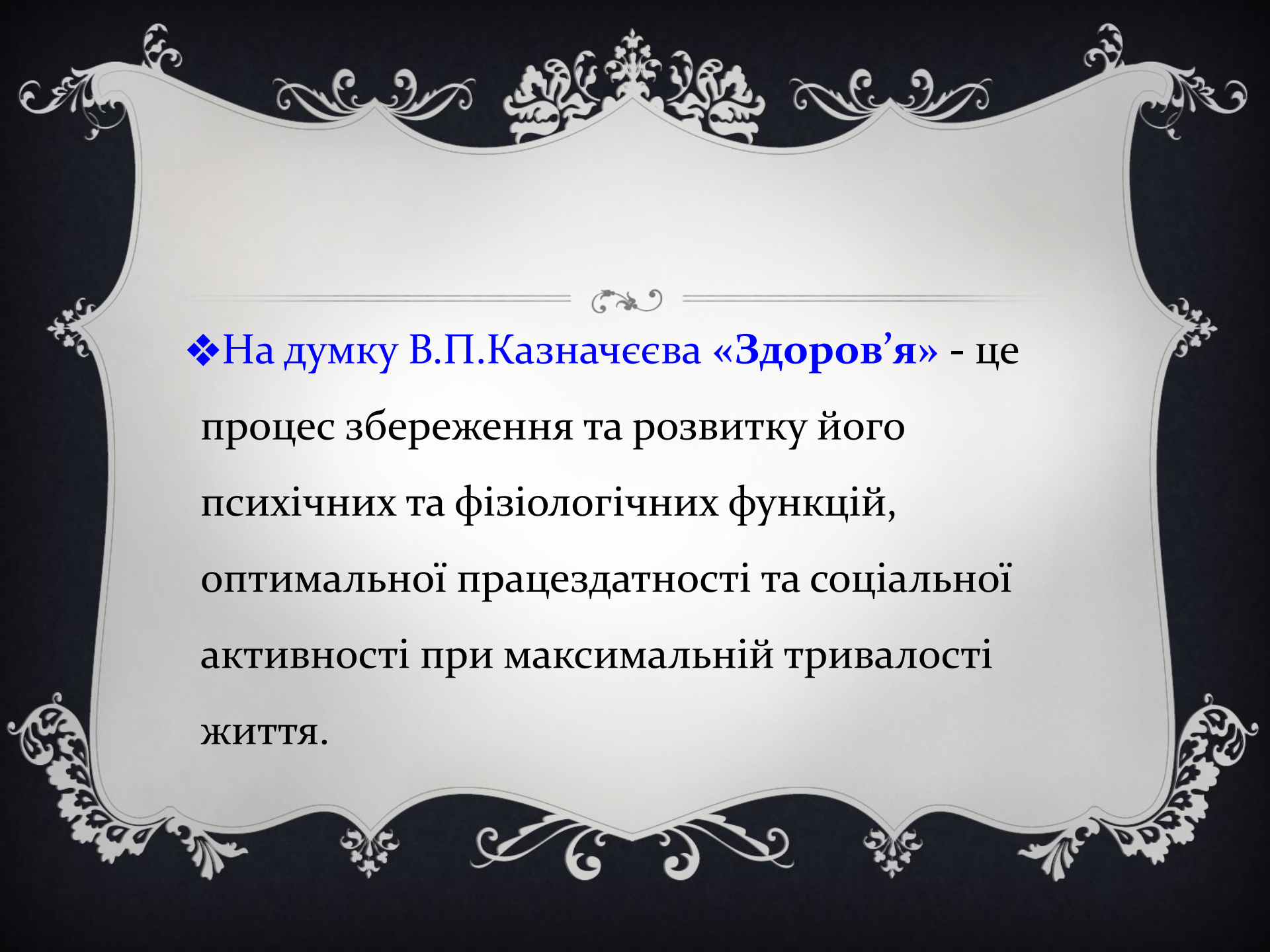
РУХОВА АКТИВНІСТЬ

❖ Рухова активність — невіддільна частина способу життя і поведінки людини, котра визначається соціально-економічними і культурними факторами, залежить від організації фізичного виховання, морфо-функціональних особливостей організму, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруд і місць відпочинку (Т.Ю. Круцевич, 2003).

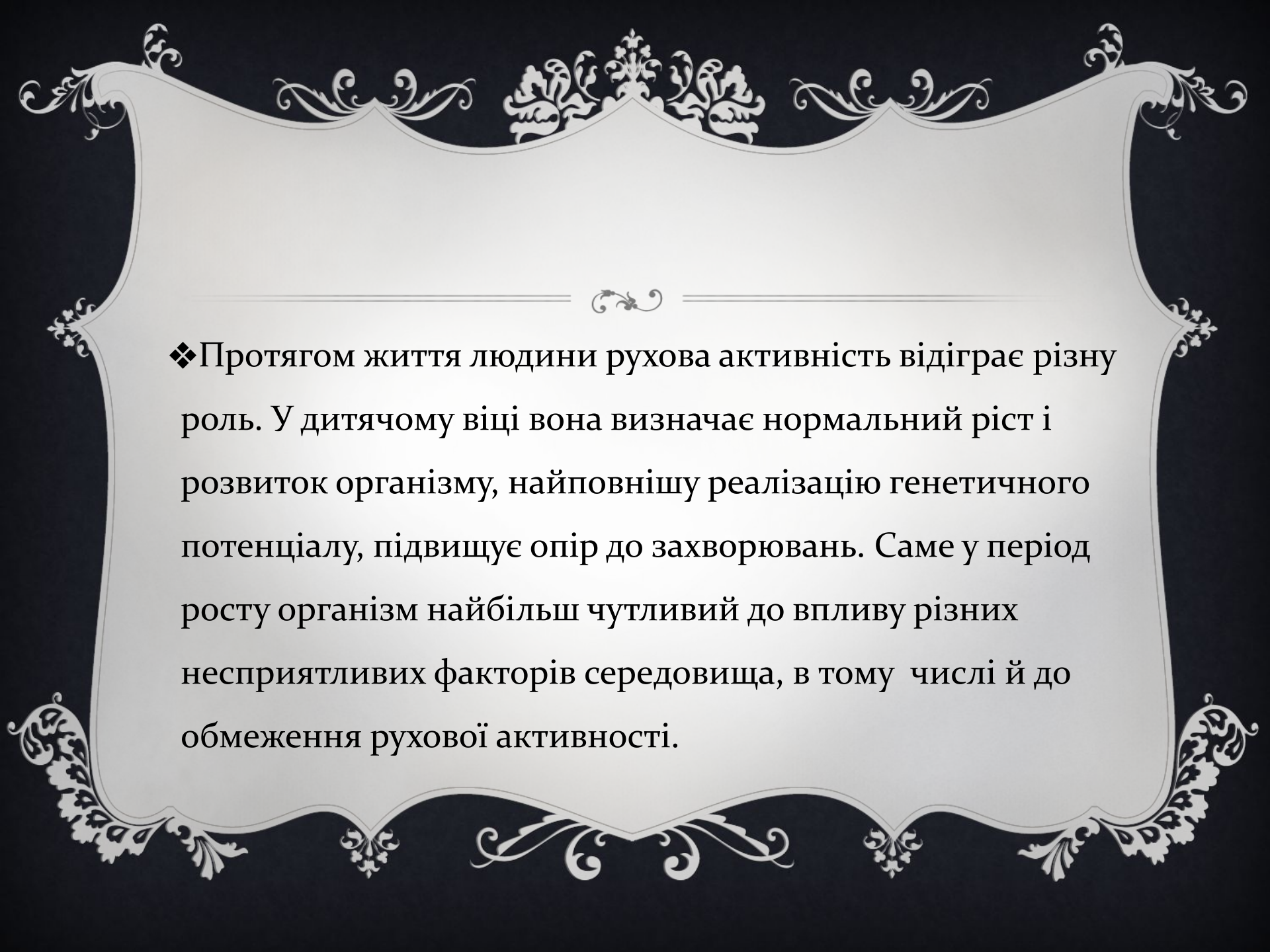


❖ Рухова активність, фізичні вправи, основні навички гігієни та здорового способу життя є ефективними засобами профілактики захворювань, зміцнення здоров'я і гармонійного розвитку особистості.

❖ За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), поняття «здоров'я» означає відсутність хвороб в поєднанні із станом повного фізичного, психічного та соціального благополуччя.



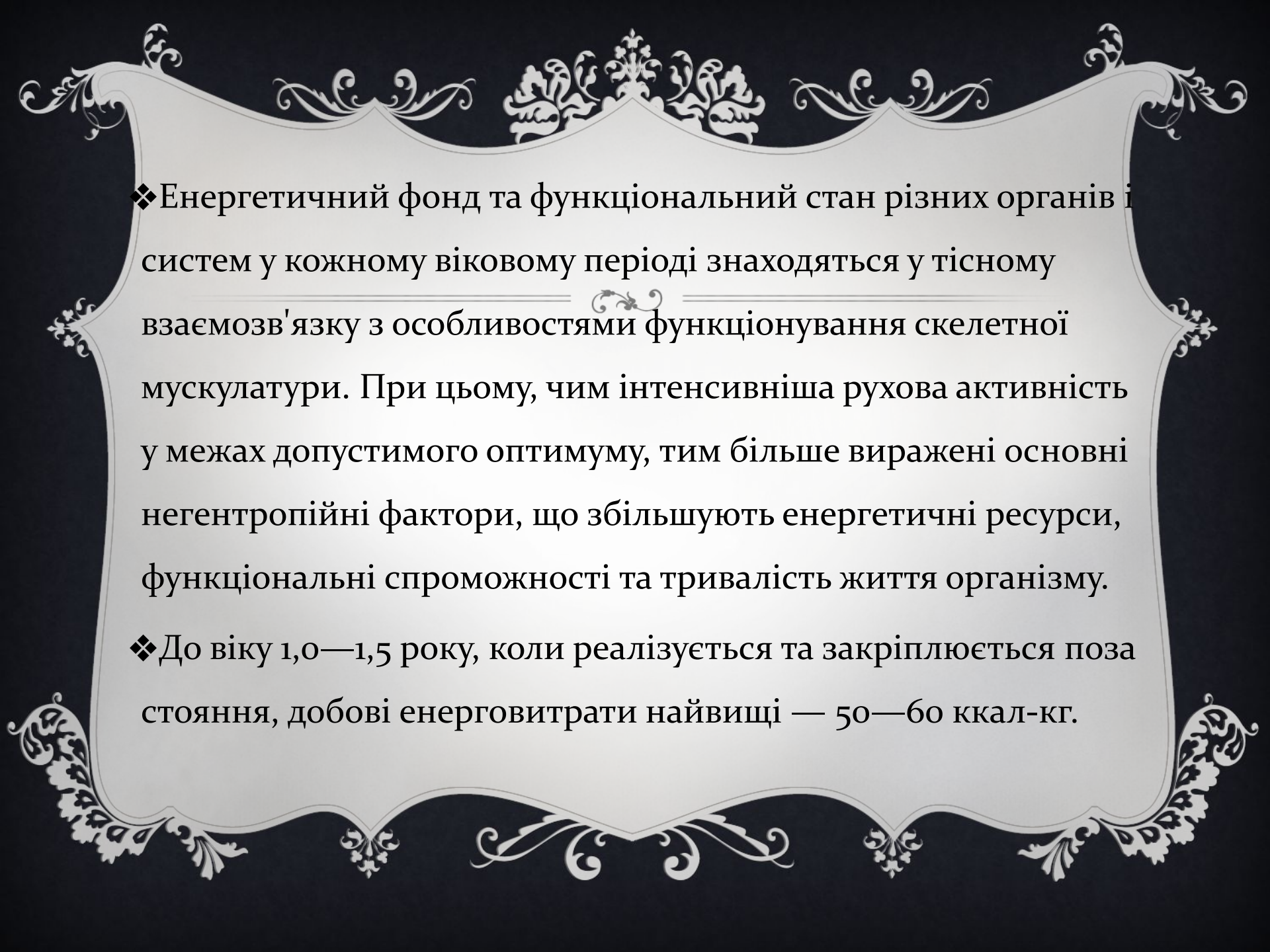
❖ На думку В.П.Казначєєва «Здоров'я» - це процес збереження та розвитку його психічних та фізіологічних функцій, оптимальної працездатності та соціальної активності при максимальній тривалості ЖИТТЯ.



❖ Протягом життя людини рухова активність відіграє різну роль. У дитячому віці вона визначає нормальний ріст і розвиток організму, найповнішу реалізацію генетичного потенціалу, підвищує опір до захворювань. Саме у період росту організм найбільш чутливий до впливу різних несприятливих факторів середовища, в тому числі й до обмеження рухової активності.


БІОЛОГІЧНА ПОТРЕБА ОРГАНІЗМУ В РУХОВІЙ АКТИВНОСТІ

❖(кінезифілія) - біологічна потреба організму людини, котра відіграє важливу роль у її життєдіяльності та знаходиться у нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю, що сприяє адаптації до навколишнього середовища.

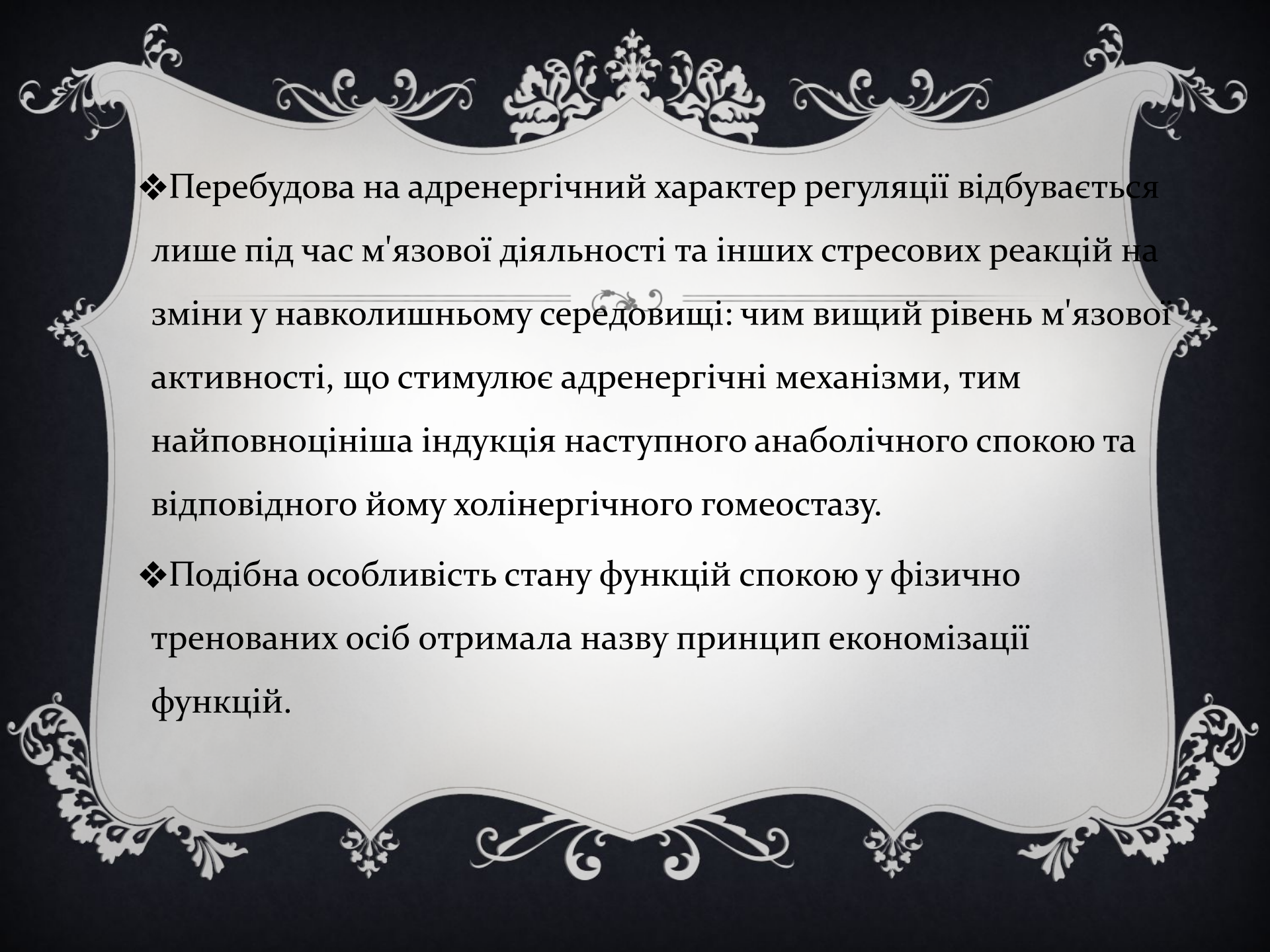


❖ Енергетичний фонд та функціональний стан різних органів і систем у кожному віковому періоді знаходяться у тісному взаємозв'язку з особливостями функціонування скелетної мускулатури. При цьому, чим інтенсивніша рухова активність у межах допустимого оптимуму, тим більше виражені основні негентропійні фактори, що збільшують енергетичні ресурси, функціональні спроможності та тривалість життя організму.

❖ До віку 1,0—1,5 року, коли реалізується та закріплюється поза стояння, добові енерговитрати найвищі — 50—60 ккал-кг.

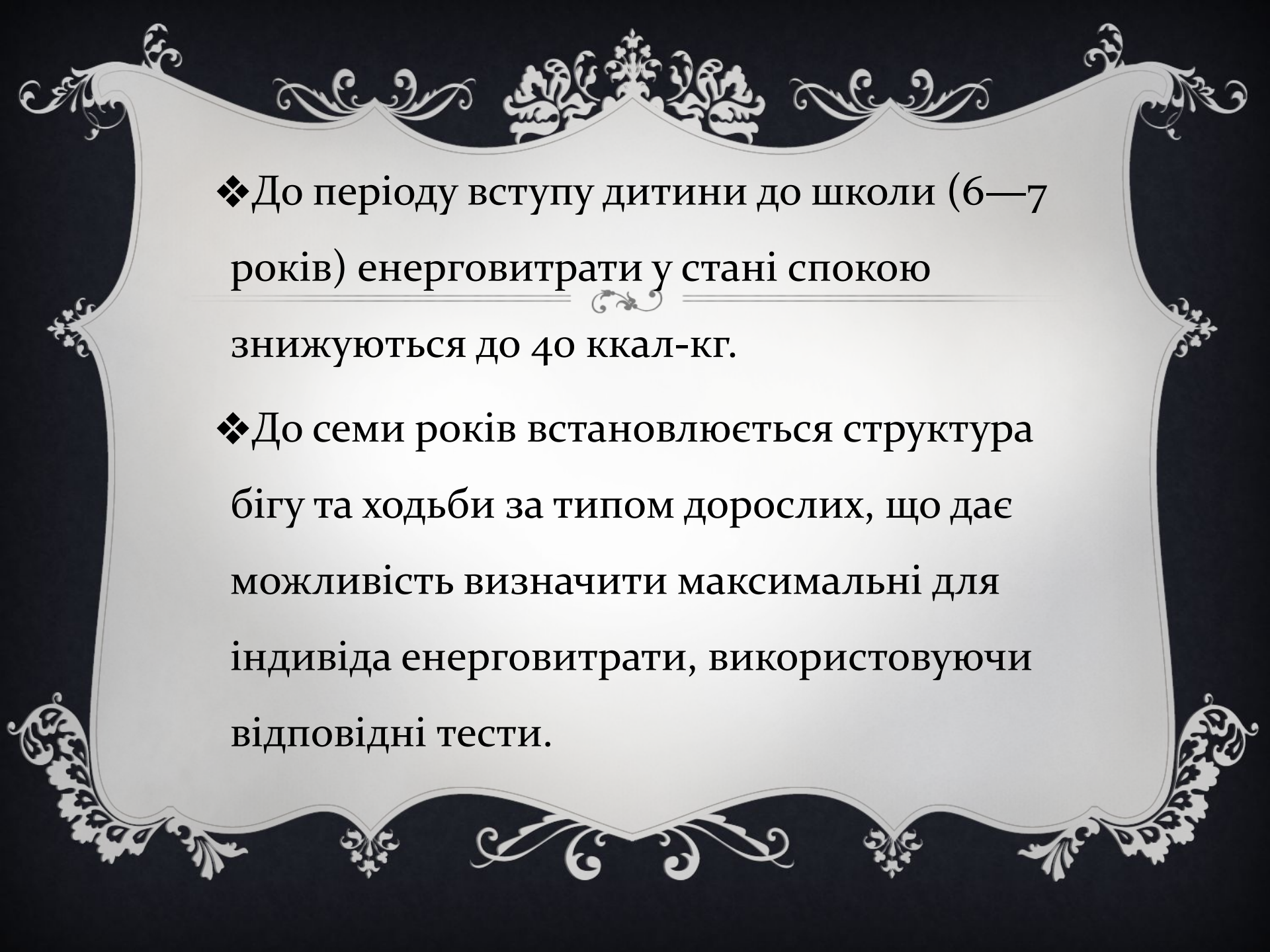


❖ Потім починається поступове зниження енерговитрат у стані спокою, і в організмі дитини з'являються суттєві характерні риси гомеостазу — **холінергічні**.



❖ Перебудова на адренергічний характер регуляції відбувається лише під час м'язової діяльності та інших стресових реакцій на зміни у навколишньому середовищі: чим вищий рівень м'язової активності, що стимулює адренергічні механізми, тим найповноцініша індукція наступного анаболічного спокою та відповідного йому холінергічного гомеостазу.

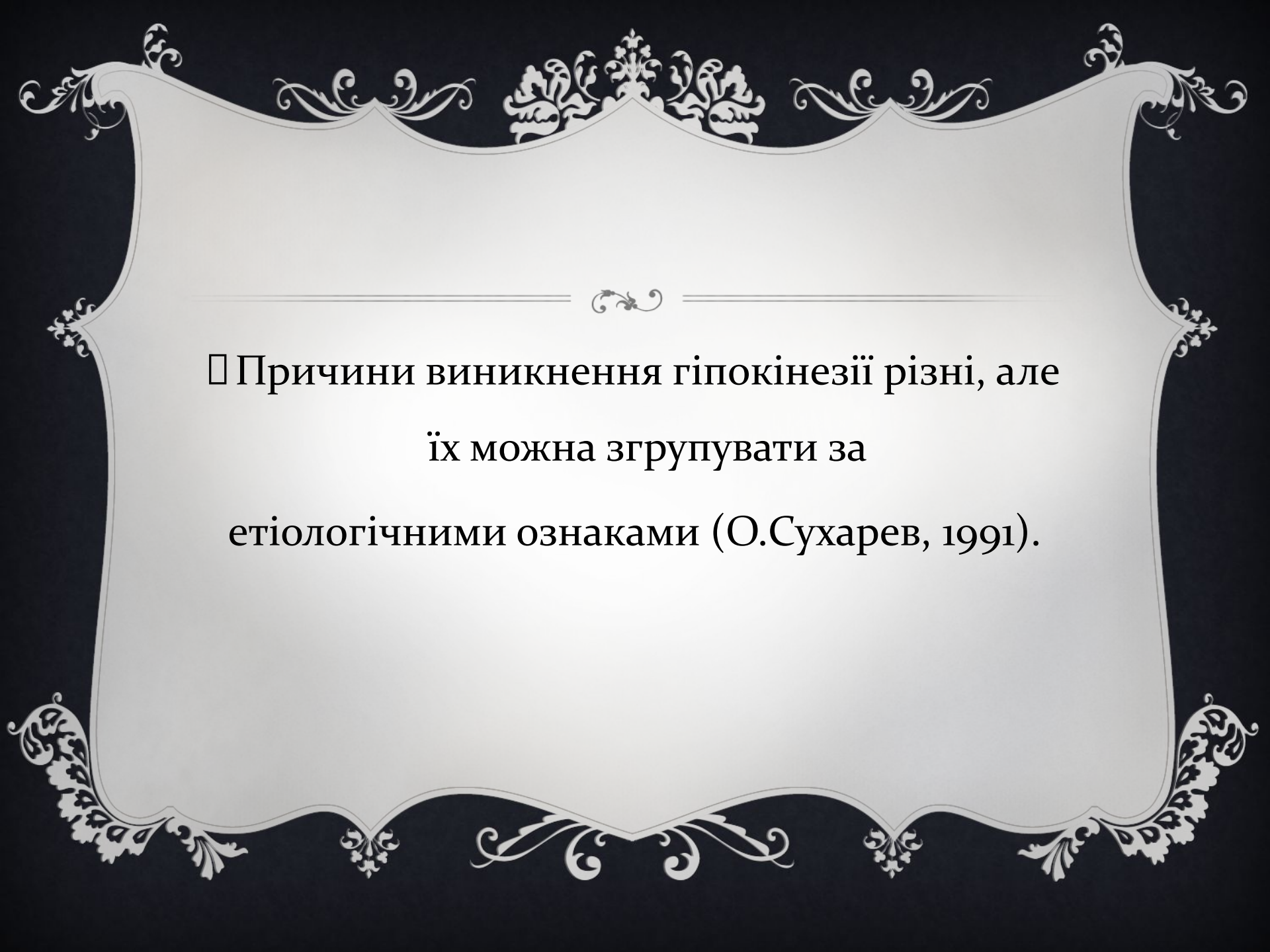
❖ Подібна особливість стану функцій спокою у фізично тренуваних осіб отримала назву принцип економізації функцій.



❖ До періоду вступу дитини до школи (6—7 років) енерговитрати у стані спокою знижуються до 40 ккал-кг.

❖ До семи років встановлюється структура бігу та ходьби за типом дорослих, що дає можливість визначити максимальні для індивіда енерговитрати, використовуючи відповідні тести.

❖ **Гіпокінезія** — обмеження кількості та обсягу рухів, обумовлене способом життя, особливостями професійної діяльності, постільним режимом під час хвороби та іншими факторами. Часто гіпокінезія супроводжується гіподинамією — зменшенням м'язових зусиль, які витрачаються на підтримування пози, переміщення тіла у просторі, фізичну роботу.

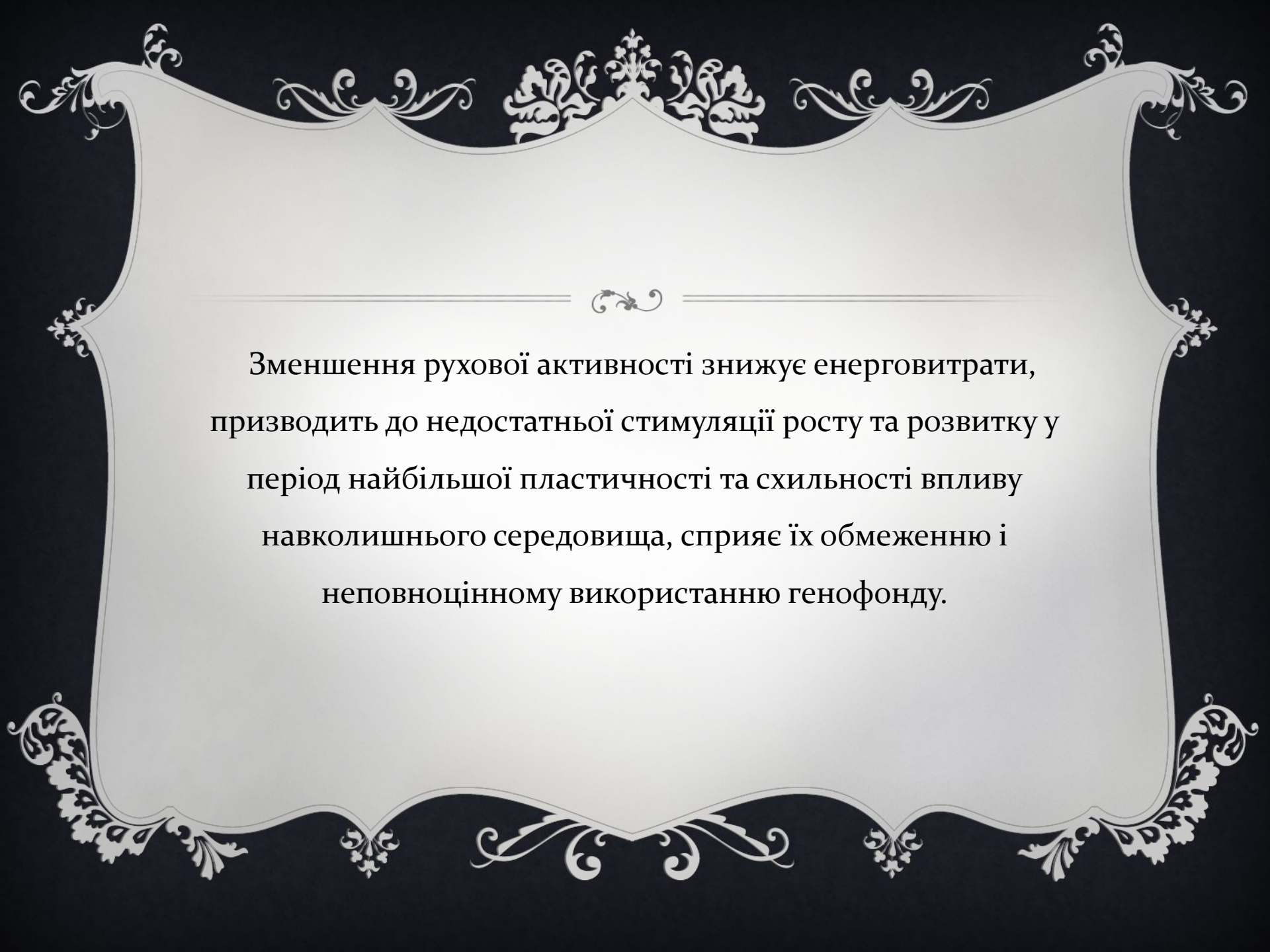


□ Причини виникнення гіпокінезії різні, але
їх можна згрупувати за
етіологічними ознаками (О.Сухарев, 1991).

□ За даними О.Сухарева (2004), у період навчання у школі дефіцит рухової активності призводить до погіршення адаптації серцево-судинної системи учнів до

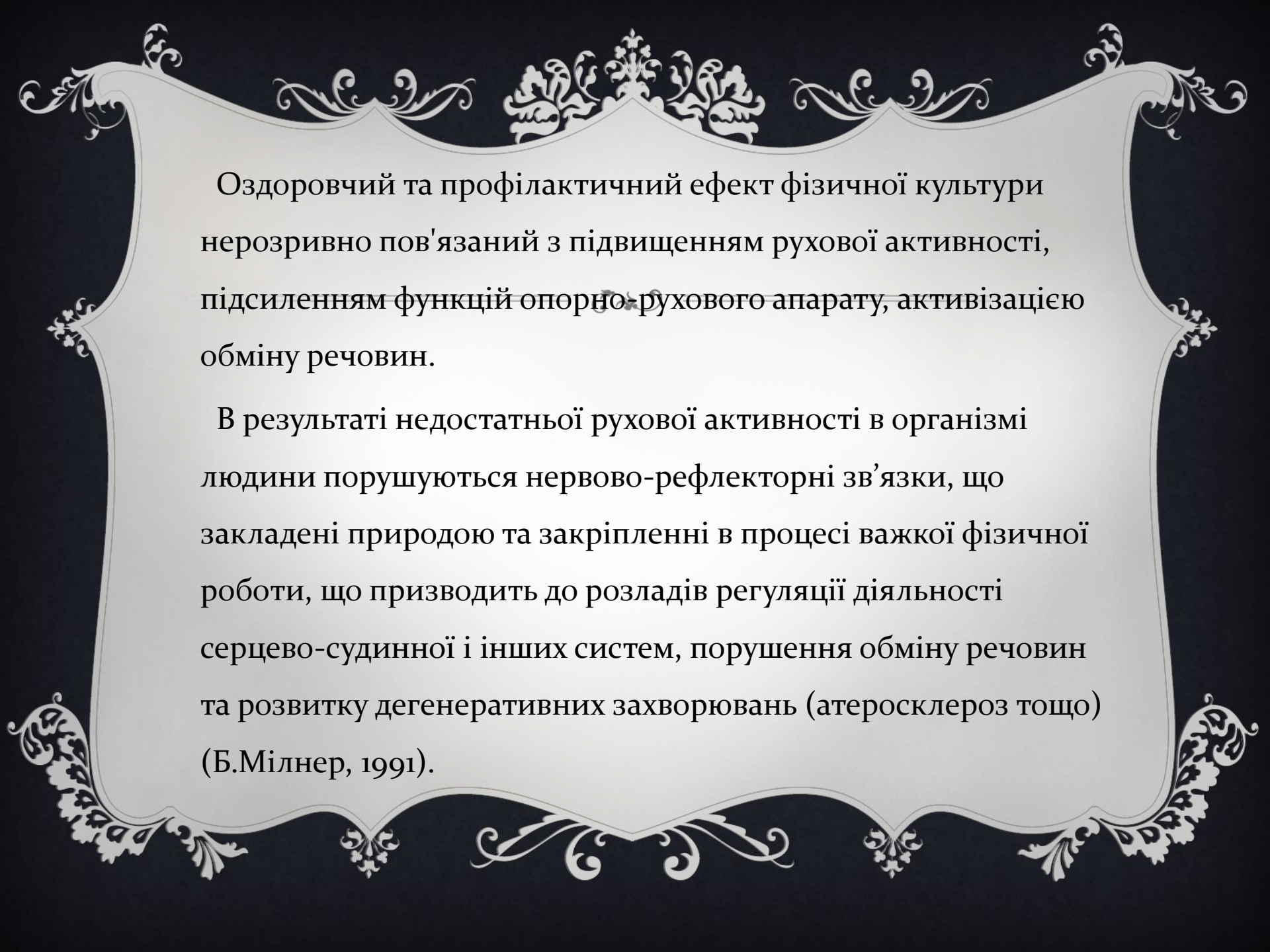
- ✓ стандартного фізичного навантаження,
- ✓ зниження ЖЄЛ,
- ✓ станової сили,
- ✓ надмірної маси тіла за рахунок відкладення жиру,
- ✓ підвищення рівня холестерину в крові.

Захворюваність школярів в умовах гіпокінезії у 2 рази вища, що пов'язано зі зниженням загальної неспецифічної резистентності.




Зменшення рухової активності знижує енерговитрати, призводить до недостатньої стимуляції росту та розвитку у період найбільшої пластичності та схильності впливу навколишнього середовища, сприяє їх обмеженню і неповноцінному використанню генофонду.

◆Рухова активність є природною біологічною потребою людини, ступінь задоволення якої багато в чому визначає подальший структурний і функціональний розвиток його організму. Оптимальна, правильно організована в дитинстві рухова активність створює передумови для нормальної життєдіяльності організму дорослої людини, довголітнього творчого життя.

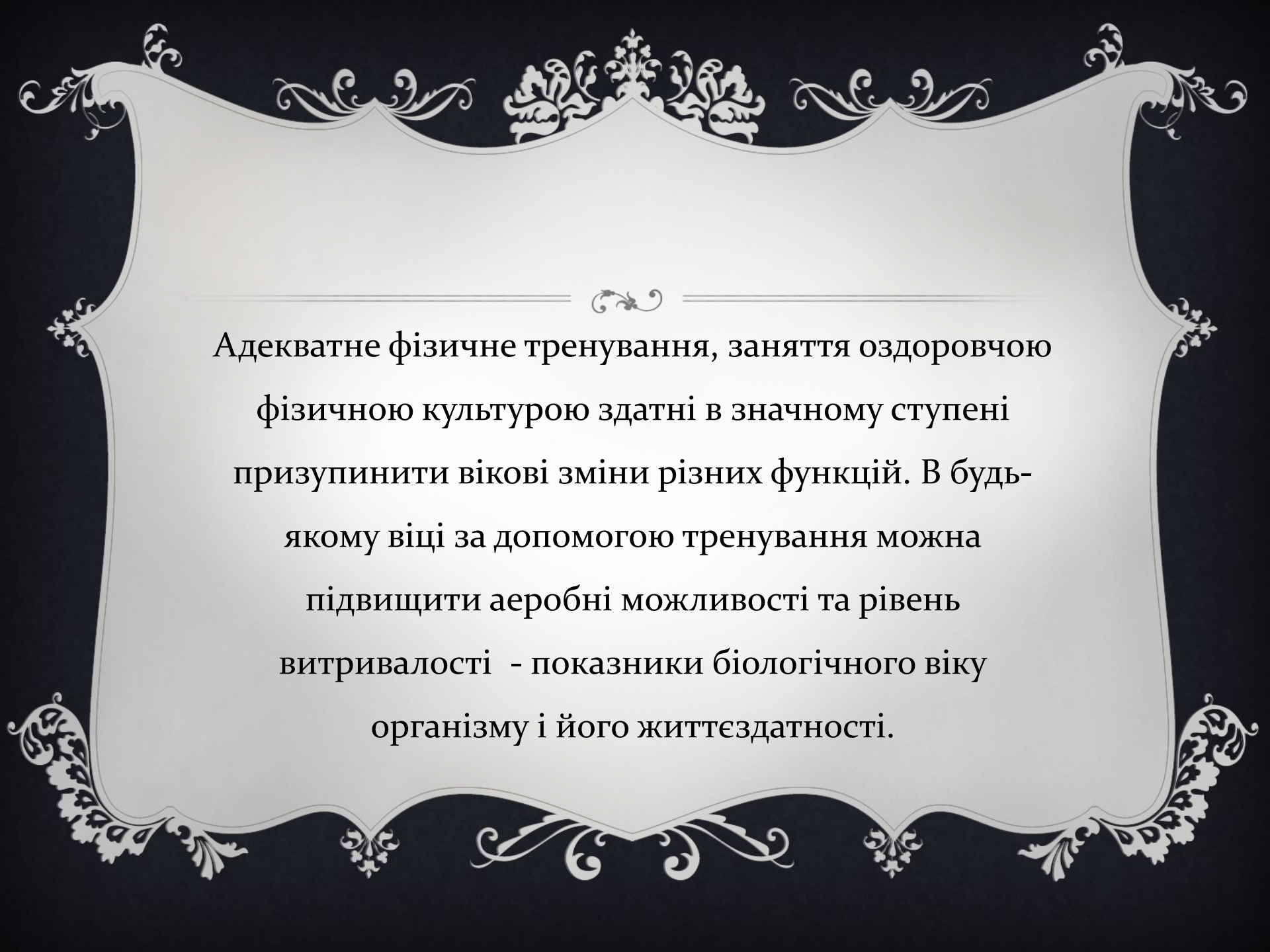


Оздоровчий та профілактичний ефект фізичної культури нерозривно пов'язаний з підвищенням рухової активності, підсиленням функцій опорно-рухового апарату, активізацією обміну речовин.

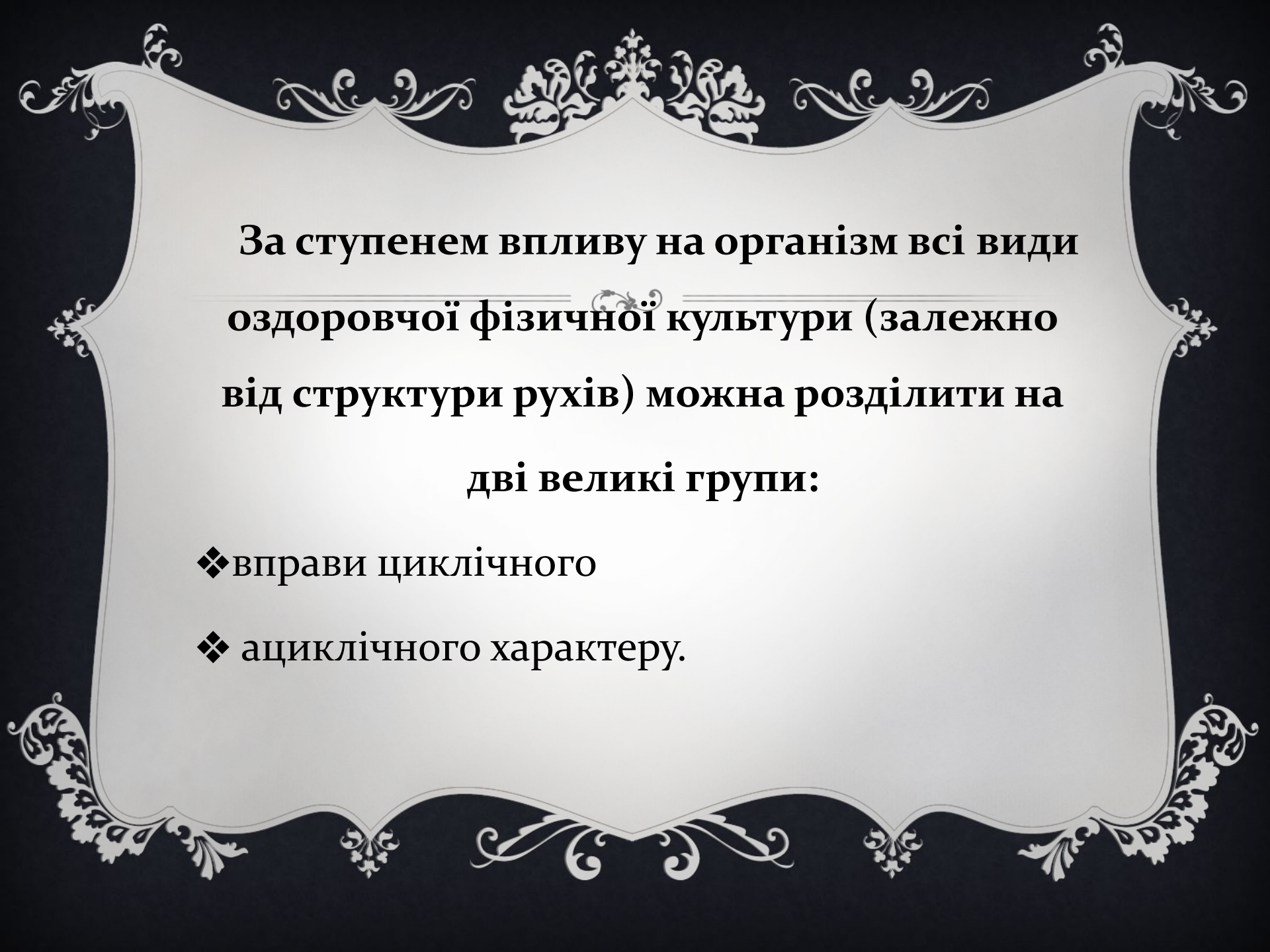
В результаті недостатньої рухової активності в організмі людини порушуються нервово-рефлекторні зв'язки, що закладені природою та закріпленні в процесі важкої фізичної роботи, що призводить до розладів регуляції діяльності серцево-судинної і інших систем, порушення обміну речовин та розвитку дегенеративних захворювань (атеросклероз тощо) (Б.Мілнер, 1991).



❖ Фізична культура є основним засобом, що затримує вікові погіршення фізичних якостей та зниження адаптаційних здібностей організму в цілому, і серцево-судинної системи зокрема, які незворотні в процесі інволюції тощо.



Адекватне фізичне тренування, заняття оздоровчою фізичною культурою здатні в значному ступені призупинити вікові зміни різних функцій. В будь-якому віці за допомогою тренування можна підвищити аеробні можливості та рівень витривалості - показники біологічного віку організму і його життєздатності.



За ступенем впливу на організм всі види
оздоровчої фізичної культури (залежно
від структури рухів) можна розділити на

дві великі групи:

- ❖ вправи циклічного
- ❖ ациклічного характеру.

ЦИКЛІЧНІ ВПРАВИ — ЦЕ ТАКІ РУХОВІ АКТИ, У ЯКИХ ТРИВАЛИЙ ЧАС ПОСТІЙНО ПОВТОРЮЄТЬСЯ ТОЙ САМИЙ ЗАКІНЧЕНИЙ РУХОВИЙ ЦИКЛ.

◆ **Ходьба**



❖ Біг



ХОДЬБА НА ЛИЖАХ



ЇЗДА НА ВЕЛОСИПЕДІ



ПЛАВАННЯ



ВЕСЛУВАННЯ



АЦИКЛІЧНІ ВПРАВИ - СТРУКТУРА РУХІВ НЕ МАЄ СТЕРЕОТИПНОГО ЦИКЛУ Й ЗМІНЮЄТЬСЯ В ХОДІ ЇХНЬОГО ВИКОНАННЯ.



СИЛОВІ ВПРАВИ



СТРИБКИ



МЕТАННЯ,

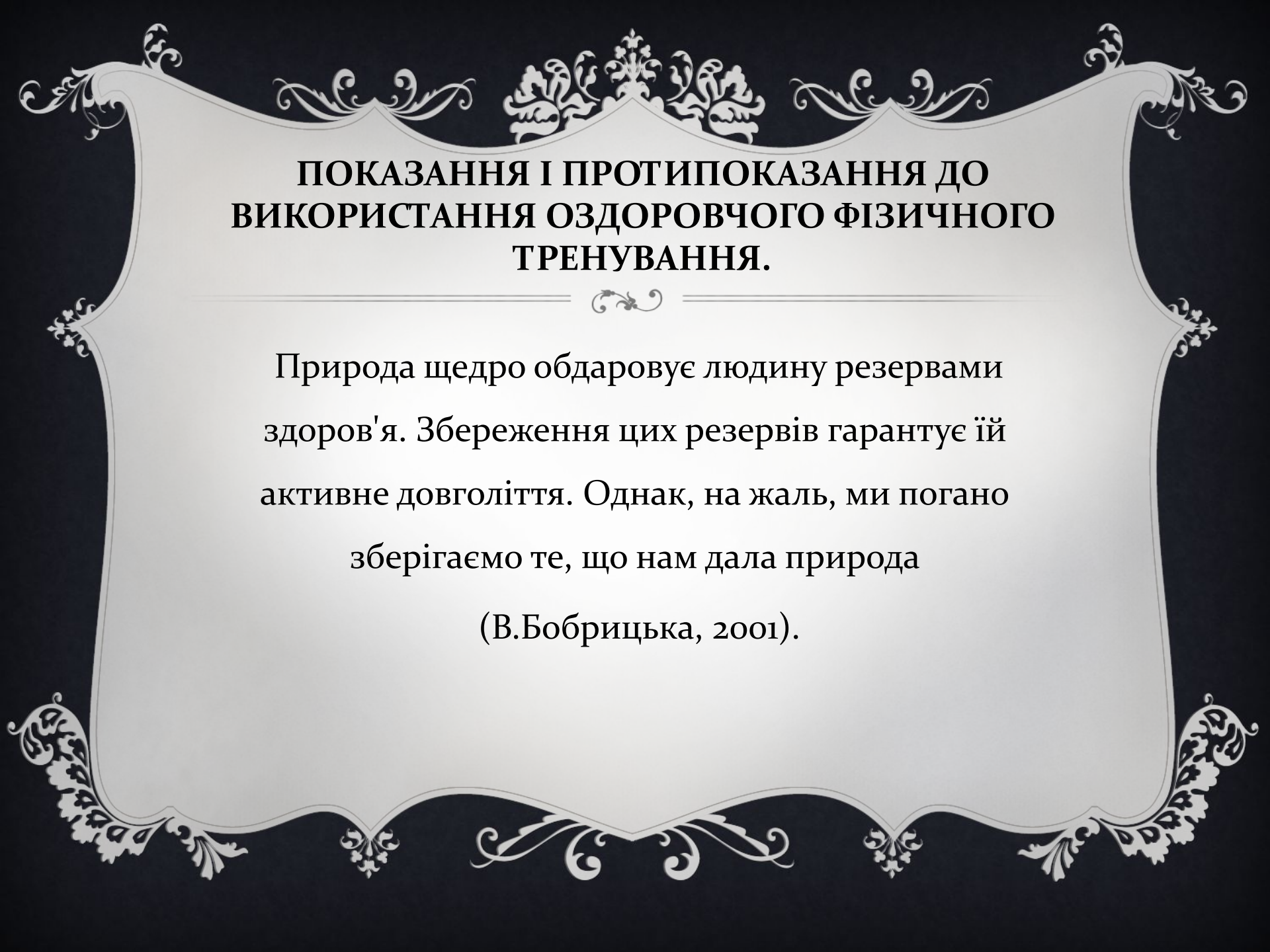


СПОРТИВНІ ІГРИ,



ЄДИНОБОРСТВА





ПОКАЗАННЯ І ПРОТИПОКАЗАННЯ ДО ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧОГО ФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ.

Природа щедро обдаровує людину резервами здоров'я. Збереження цих резервів гарантує їй активне довголіття. Однак, на жаль, ми погано зберігаємо те, що нам дала природа

(В.Бобрицька, 2001).

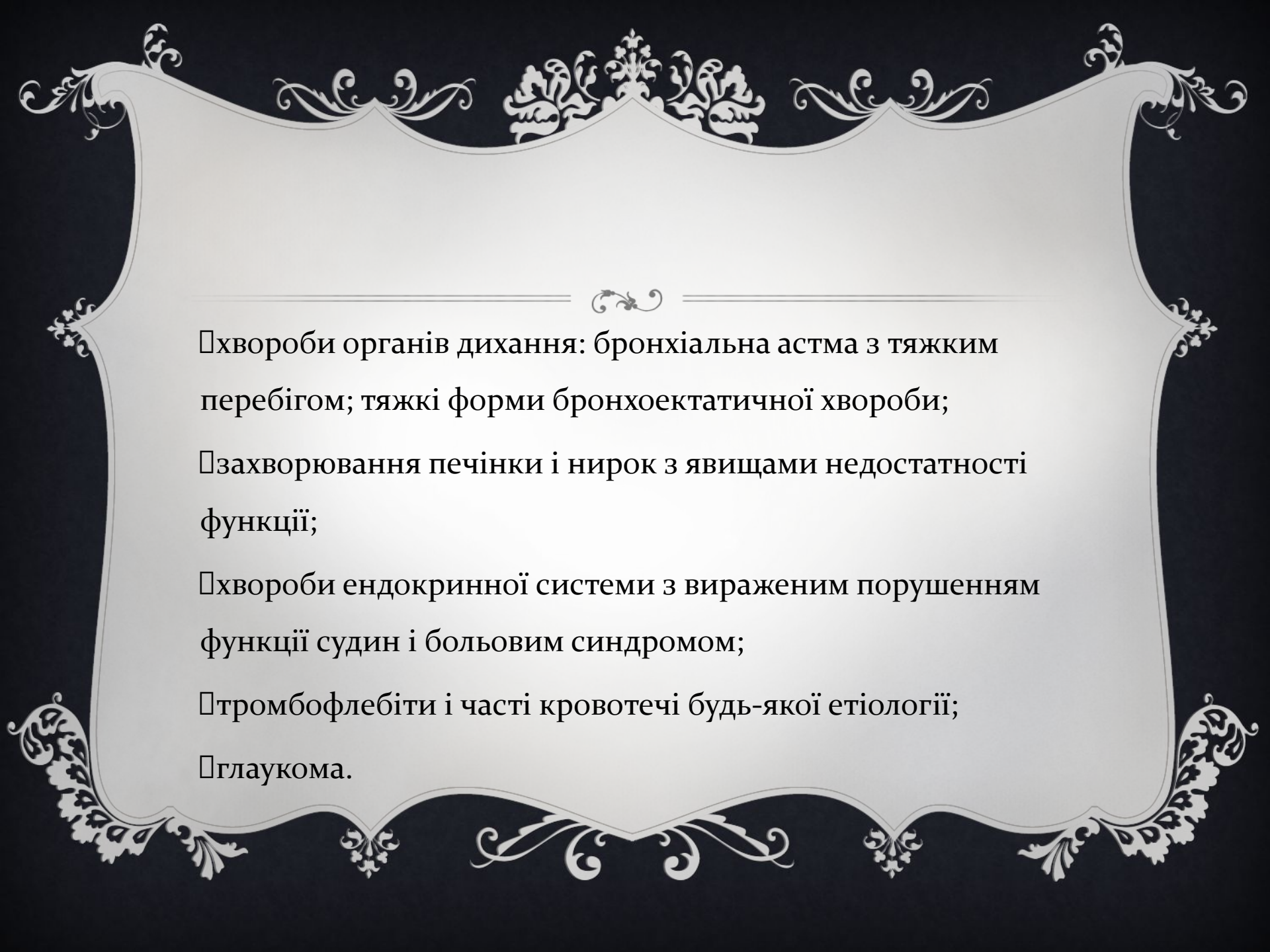
**Протипоказанням до занять оздоровчим
тренуванням є :**

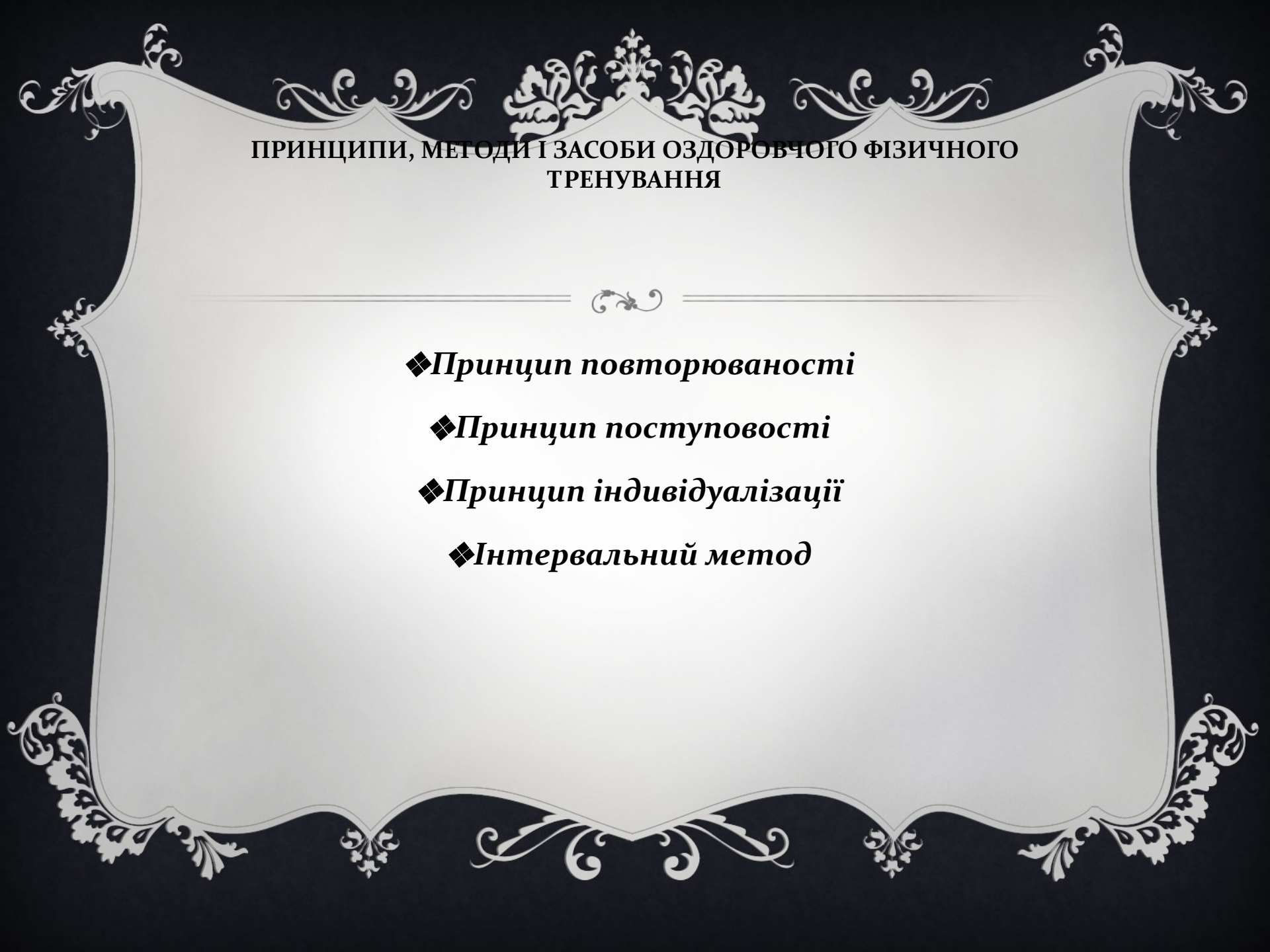
□ стан, що характеризується наявністю обмежень в адаптації до фізичних навантажень тієї інтенсивності та обсягу, які характерні для занять фізичними вправами певної категорії осіб.

Однак це не означає, що вони є протипоказанням до занять лікувальною фізичною культурою.

До захворювань, за наявності яких протипоказане фізичне тренування, належать:

- усі захворювання в гострій чи підгострій стадії;
- злоякісні захворювання;
- тяжкі органічні захворювання центральної нервової системи;
- хвороби серцево-судинної системи (аневризма серця і великих судин; ішемічна хвороба серця з частими нападами стенокардії; перенесений інфаркт міокарда — до 6 місяців; недостатність кровообігу; деякі порушення ритму серця — миготлива аритмія; цілковита АВ-блокада; гіпертонічна хвороба II-III ступенів);

- 
- хвороби органів дихання: бронхіальна астма з тяжким перебігом; тяжкі форми бронхоектатичної хвороби;
- захворювання печінки і нирок з явищами недостатності функції;
- хвороби ендокринної системи з вираженим порушенням функції судин і больовим синдромом;
- тромбофлебіти і часті кровотечі будь-якої етіології;
- глаукома.



ПРИНЦИПИ, МЕТОДИ І ЗАСОБИ ОЗДОРОВЧОГО ФІЗИЧНОГО
ТРЕНУВАННЯ

❖ *Принцип повторюваності*

❖ *Принцип поступовості*

❖ *Принцип індивідуалізації*

❖ *Інтервальний метод*

ПРИНЦИП ПОВТОРЮВАНOSTI

- Базується на вченні про слідові явища у тканинах і регулюючих утвореннях.
- Передбачає систематичне застосування фізичних вправ відповідно до функціональних властивостей організму того, хто тренується.

ПРИНЦИП ПОСТУПОВОСТІ

Полягає у зміні тренувального навантаження відповідно до динаміки функціонального стану індивіда.

Однак загальна тенденція — поступове підвищення навантаження до досягнення рівня належних віково-статевих характеристик резервів функції.


ПРИНЦИП ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ

Полягає в суворій відповідності фізичного навантаження функціональним можливостям організму тих, хто займається фізичними вправами. Індивідуальний підхід — головна вимога оздоровчого тренування.

Тому **важливо пам'ятати**, що немає фізичного навантаження великого чи малого, є навантаження відповідне чи невідповідне функціональним можливостям індивіда.

ІНТЕРВАЛЬНИЙ МЕТОД

Оздоровчого тренування рекомендується для початківців.
Він полягає в чергуванні значних (для даного індивіда)
навантажень з помірною тривалістю одного тренування.



КОНТРОЛЬ АДЕКВАТНОСТІ Й ЕФЕКТИВНОСТІ ОЗДОРОВЧОГО
ТРЕНУВАННЯ

- ❖ *Оперативний контроль.*
- ❖ *Поточний контроль*
- ❖ *Етапний контроль*

ОПЕРАТИВНОГО КОНТРОЛЮ

Полягає в оцінці впливу занять на організм того, хто займається фізичними вправами.

Він здійснюється в процесі спостережень на занятті або відразу після нього.


ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ

❖ здійснюється з метою оцінки поточного стану здоров'я фізкультурника і проводиться після одного-двох мікроциклів для того, щоб одержати інформацію про наявність тренувального ефекту чи ознак неадекватності.

ЕТАПНИЙ КОНТРОЛЬ

❖ закономірно завершує макроцикл або його періоди.

Складність методичних підходів зростає від експрес (оперативного) до етапного контролю, який здійснюється, як правило в рамках чергового щорічного огляду під час загальної диспансеризації.



ДЯКУЮ ЗА УВАГУ

Бажаю Вам збереження
здоров'я і активного
довголіття.