

РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПРОФІЛАКТИЦІ ХРОНІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Вікторія Тіхонова,

здобувачка вищої освіти спеціальності 071 Облік і оподаткування

Миколаївський національний аграрний університет

м. Миколаїв, Україна

Анотація: Досліджено значення рухової активності для здоров'я людини. Зниження фізичної активності, спричинене сучасним способом життя, призводить до негативних наслідків, таких як гіподинамія, погіршення функцій дихальної та серцево-судинної систем, зниження імунітету. Проаналізовано вплив різних рівнів фізичної активності (низької, помірної, інтенсивної) на організм людини та підкреслено її роль у профілактиці серцево-судинних, метаболічних та психічних захворювань. Окремо розглянуто соціальні та емоційні аспекти занять спортом. Висновки підтверджують, що регулярна фізична активність є необхідною умовою для збереження здоров'я та покращення якості життя.

Ключові слова: здоров'я, активний спосіб життя, фізичні вправи, гіподинамія, профілактика захворювань, імунітет

Рухова активність відіграє ключову роль у підтримці здоров'я людини, адже саме завдяки руху забезпечується оптимальне функціонування організму. Водночас сучасний рівень технологічного розвитку, автоматизація праці та поширення особистого транспорту значно спрощують повсякденне життя, проте водночас спричиняють зменшення фізичних навантажень і зниження рівня рухової активності.

Рухова активність охоплює будь-яку форму руху, що вимагає витрат енергії, включаючи ходьбу, фізичну працю, виконання вправ та заняття спортом. Вона поділяється на три основні рівні:

- Низький рівень: повільна ходьба, тривале сидіння (за робочим столом або комп'ютером), перегляд телепередач.
- Помірний рівень: швидка ходьба, виконання домашньої роботи, заняття садівництвом, гра на музичних інструментах.
- Інтенсивний рівень: біг, активні заняття спортом, танці, участь у рухливих іграх.

Збереження достатнього рівня фізичної активності є необхідною умовою для підтримки здоров'я та профілактики різноманітних захворювань [1].

На сьогоднішній день проблема недостатньої рухової активності, або гіподинамії, є актуальною для багатьох людей як у нашій країні, так і в усьому світі. Через недостатню фізичну активність дихання стає поверхневим та менш ефективним, особливо обмежуючи здатність до глибокого видиху. Це є особливо важливим фактором, який не слід ігнорувати під час захворювань дихальної системи [2,3].

Фізичні вправи є важливим елементом, що визначає рівень здоров'я людини. Вона не лише сприяє покращенню фізичної форми, а й також є ефективним засобом профілактики різноманітних захворювань.

1. Зниження ризику серцево-судинних захворювань - заняття фізкультурою сприяють зміцненню серцево-судинної системи, покращують кровообіг і знижують рівень холестерину. Дослідження підтверджують, що у людей, які приділяють спорту щонайменше 2 години на тиждень, ризик серцевих захворювань значно нижчий.

2. Контроль ваги - рухова активність допомагає контролювати вагу та підтримувати її в нормі. Регулярні заняття спортом зменшують імовірність розвитку ожиріння, діабету 2 типу, артеріальної гіпертензії та інших супутніх захворювань.

3. Покращення психічного здоров'я - фізичні вправи сприяють покращенню емоційного стану та психологічного здоров'я, знижуючи рівень стресу, тривожності та депресії. Під час фізичних вправ організм виробляє гормони щастя - ендорфіни, які покращують настрій та самопочуття. Крім того, спорт допомагає нормалізувати сон та покращити його якість, що є дуже важливим для ментального здоров'я.

4. Профілактика хронічних захворювань - наукові дослідження свідчать, що систематичні фізичні навантаження зменшують ризик розвитку хронічних хвороб, зокрема діабету, остеопорозу та онкологічних захворювань. Наприклад, фізична активність допомагає підтримувати здоров'я підшлункової залози та запобігати інсулінорезистентності.

5. Зміцнення імунної системи - регулярні фізичні вправи зміцнюють імунітет та підвищують опірність організму до інфекцій. Помірна фізична активність підвищує стійкість до захворювань і сприяє швидшому відновленню після хвороб.

6. Соціальні та емоційні переваги - заняття спортом нерідко передбачають соціальну взаємодію, що сприяє розширенню кола спілкування, зменшенню відчуття самотності та покращенню емоційного стану. Участь у групових тренуваннях, спортивних командах чи клубах сприяє соціальній активності та психологічному комфорту [4].

Отже, активний спосіб життя є невід'ємним чинником збереження здоров'я та профілактики захворювань. У сучасному суспільстві, де рівень технологічного розвитку спричиняє зниження фізичних навантажень, особливо важливо підтримувати оптимальний рівень рухової активності. Регулярні заняття спортом сприяють оздоровленню організму, що включає в себе зміцнення серця, контроль ваги, покращення психологічного стану та профілактиці хронічних захворювань. Крім того, активний спосіб життя зміцнює імунну систему та сприяє соціальній взаємодії, що позитивно впливає на емоційний стан. Таким чином, активний спосіб життя має бути невід'ємною частиною розпорядку дня кожної людини, незалежно від віку чи професійної діяльності.

Список використаних джерел:

1. Рухова активність – здоровий спосіб життя – КНП "Перший Черкаський міський центр ПМСД". КНП "Перший Черкаський міський центр ПМСД" – м. Черкаси, вулиця Дахнівська, 34. URL: <https://mp1.ck.ua/рухова-активність-здоровий-спосіб-ж/> (дата звернення: 03.03.2025).

2. Блиств, Т. В. Пилипей Л. Особливості рухової активності та показників фізичного здоров'я учнів старшого шкільного віку. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. 2018. Вип. 30. С. 59-64. URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/2434> (дата звернення: 03.03.2025)

3. Єременко, Н. Сучасні підходи до формування культури здоров'я студентів в процесі фізичного виховання / Н. Єременко, Н. Ковальова, С. Бобренко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Вип. 7(26). – Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. – С. 57-63. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1766>

4. Роль фізичної активності у профілактиці захворювань: чому рух – це життя – ЦПМСД №7 м.Миколаїв. ЦПМСД №7 м.Миколаїв – Комунальне некомерційне підприємство "Центр первинної медико-санітарної допомоги №7" Миколаївської міської ради. URL: <https://cpmsd7.lic.org.ua/novyny/rol-fizychnoyi-aktyvnosti-u-profilaktytsi-zahvoryuvan-chomu-ruh-tse-zhyttya/> (дата звернення: 03.03.2025).

Abstract: *The importance of physical activity for human health is investigated. A decrease in physical activity caused by the modern lifestyle leads to negative consequences, such as physical inactivity, deterioration of the respiratory and cardiovascular systems, and a decrease in immunity.*

The author analyses the impact of different levels of physical activity (low, moderate, intense) on the human body and emphasises its role in the prevention of cardiovascular, metabolic and mental diseases. The social and emotional aspects of sports are also considered. The findings confirm that regular physical activity is a prerequisite for maintaining health and improving quality of life.

Keywords: *health, active lifestyle, exercise, physical inactivity, disease prevention, immunity*

Науковий керівник:

Охрімчук І.В.,

викладач кафедри фізичного виховання

Миколаївський національний аграрний університет