

УДК 796.012

Кириченко О.В.

старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

РУХ – ОСНОВА ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я

До найважливіших факторів формування здорового способу життя належать фізична активність і загартування організму.

Режим руху, усвідомлення потреби в активній діяльності, ритми активності, відпочинку і сну є обов'язковими компонентами здорового способу життя, мають біологічну, а не тільки соціальну природу і відпрацьовувалися в процесі адаптації, еволюції і природного добору протягом мільйонів років. Вони генетичне закріплені в регуляторних системах організму в якості інстинктів, біологічних ритмів, тісно пов'язаних із ритмікою природних процесів у геокосмічній сфері. Філософські принципи - рух як засіб існування матерії, а життя - це рух мають реальне втілення в біологічному світі у житті людини. Мускулатура опорно-рухового апарату і внутрішніх органів забезпечує цю механічну форму руху, а саме рух обґрунтовує необхідність існування мускулатури і систем її забезпечення, тобто вісцеральних систем.

Японські дослідники розраховували, що для нормального активного стану організму і підтримки здоров'я, людина повинна робити щодоби до 10000 кроків, тобто при середній ширині кроку 70-80 см проходити за день 7-8 км.

Тисячоліттями життя людей було пов'язане переважно з фізичною працею, на яку припадало до 90% зусиль. За роки останнього століття склалися інші співвідношення, виник дефіцит рухової активності. А без визначеного обсягу постійної рухової активності людина не може дожити до старості, не може бути здоровою.

Найсприятливіший вплив на здоров'я має біг. Він справляє різнобічний фізіологічний вплив на всі системи організму. Біг є природним руховим актом, що супроводжує людину протягом усього її розвитку. Він з усіх видів спорту має найбільший сприятливий вплив на серцево-судинну систему в цілому, при ньому зростає життєва ємність легень, покращується обмін речовин, вдосконалюється робота м'язової системи, активізується діяльність нервової системи й ендокринного апарату. В результаті підвищується працездатність організму, його опірність до несприятливого впливу зовнішнього середовища. Люди, які ведуть малорухливий спосіб життя, частіше хворіють на гіпертонічну хворобу, атеросклероз, цукровий діабет, схильні до ожиріння.

Біг є гарним засобом психологічної саморегуляції, використовується для боротьби з нервовою перенапругою і шкідливими звичками. При повільному бігові протягом 10 хв частота серцевих скорочень збільшується до 130-160 за 1 хв, максимальний артеріальний тиск досягає 140-160 мм рт. ст. Частота занять не менше трьох разів у тиждень. Перехід від дозованої ходьби до бігу підтюпцем здійснюється поступово.

При цьому слід зазначити, що втомленість - це нормальне фізіологічне відчуття, що сигналізує про необхідність відпочинку і профілактики перевтоми. У той же час відпочинок - це не пасивне лежання, розслаблення (останнє необхідне при фізичній і психологічній перенарузі). Найкращим видом відпочинку є зміна виду діяльності, тому що втомленість найшвидше починає розвиватися в центральній нервовій системі.

Найпоширенішим і найдоступнішим видом рухової діяльності людини є ходьба, її можна використовувати у щоденному житті людини будь-якого віку, з різним рівнем фізичної підготовки і стану здоров'я, її не застосовують лише для хворих з постільним режимом, але на реабілітаційному етапі ходьба відіграє важливу роль у процесі видужання і пристосування організму до звичного об'єму фізичної діяльності. Після закінчення ходьби або бігу для відновлення функцій дихання, кровообігу, нормалізації енергетичного обміну в м'язах не слід раптово переходити до стану повного спокою. Необхідно протягом 5-6 хвилин рухатись повільніше - ходьбу закінчувати у значно повільнішому ритмі, а біг завершувати ходьбою.

Про користь ходьби відомо давно. Підраховано, що міський житель XIX століття протягом дня робив близько 300 тисяч кроків, тепер же міський житель і 10 тисяч не набирає. Саме 10 тисяч кроків (сім-вісім кілометрів) - мінімальна норма, що зберігає тренуваність серцево-

судинної, м'язової і дихальної системи. А користь від цього, здавалося б зовсім нескладного заняття, величезна. Усього лише півгодини прогулянки наповнить ваші м'язи енергією і киснем, зніме втому. А згодом і зміцнить організм.

Ходьба - один із ефективних і універсальних засобів формування здорового способу життя. У нетренованих осіб середнього віку ходьбу слід розпочинати з подолання відстані до 2 км. Тривалість ходьби спочатку 20-30 хвилин з поступовим збільшенням до 1 години. Темп повинен бути повільним і плавним. Ходити бажано щоденно, або принаймні тричі на тиждень. Доцільніше і корисніше проводити її у формі пішохідних прогулянок на свіжому чистому повітрі в ранкові або вечірні години, серед приємних, заспокійливих ландшафтів, наприклад, в парках, садах, скверах, на лісових галявинах, луках. Ходьбою слід займатися постійно в будь-яку погоду. Кожного разу ходьбу слід розпочинати (5-7 хвилин) з неспішного, прогулянкового кроку, аби м'язи змогли зігрітися. Потім поступово збільшують частоту кроків від 70-80 до 90-120 на 1 хвилину. Оптимальним тренувальним об'ємом ходьби для осіб середнього віку вважається дистанція 3-5 км. При втомі або інших неприємних відчуттях (головний біль, болі в ділянці серця, серцебиття, задишка) необхідно відпочити і лише після повного відновлення початкового стану можна продовжити ходьбу.

Після закінчення ходьби або бігу для відновлення функцій дихання, кровообігу, нормалізації енергетичного обміну в м'язах не слід раптово переходити до стану повного спокою. Необхідно протягом 5-6 хвилин рухатись повільніше - ходьбу закінчувати у значно повільнішому ритмі, а біг завершувати ходьбою.

Ходьба - ефективний і зовсім безкоштовний вид фізкультури, не вимагає взагалі ніяких витрат ні на устаткування, ні на екіпірування. Для ходьби не потрібно виділяти спеціальне місце і час, а в процесі ходьби можна займатися різними приємними і корисними речами. Постарайтеся зробити так, щоб процес ходьби був не тільки корисний, але і приємний. Цю задачу полегшить гарний маршрут: безпечний, по можливості, зелений, що радує око. Але час від часу змінюйте "траєкторію руху".