

ПАНДЕМІЯ І РУХОВА АКТИВНІСТЬ, ЇЇ РОЛЬ У ПРОФІЛАКТИЦІ ЗАХВОРЮВАННОСТІ.

Єременко Н. П.

Національний університет фізичного виховання і спорту України.

Анотація. Мета дослідження. Вивчити роль рухової активності під час пандемії для профілактики захворюваності. Рухова активність в рамках фізіологічного оптимуму сприяє підвищенню економічності роботи кардіреспіраторної системи, розширенню адаптаційних можливостей і загальної неспецифічної опірності організму до несприятливих факторів навколишнього середовища проживання. Це дозволяє розглядати рухову активність не тільки як потужний немедикаментозний фактор підтримки і підвищення рівня здоров'я населення, але і як фактор, що нівелює до певної міри вплив несприятливої екологічної середовища.

Вступ. В даний час актуальна проблема для багато людей, в нашій країні, і в усьому світі, які страждають гіподинамією, тобто недоліком рухової активності. При виникненні даного явища, у людини знижується амплітуда дихальних рухів, особливо здатність до глибокого видиху. Що дуже важливо не зменшувати саме під час хвороб дихальної системи [2,5].

В наслідок чого, зростає об'єм залишкового повітря, що несприятливо позначається на газообміні в легенях. Все це призводить до кисневого голодування, яке породжує величезну кількість порушень обміну речовин, що згубно позначається на організм людини в цілому. Однак в тренуваному організмі все інакше, кількість кисню вища (при тому, що потреба понижена), тим самим зміцнюється імунітет. Фізичні вправи підвищують імунобіологічні властивості крові і шкіри, а також стійкість до деяких інфекційних захворювань [1,6,9].

Разом з тим помірні фізичні навантаження активізують весь діапазон імунного захисту. Це проявляється у випадку охорони здоров'я досить багатопланова. Зокрема, знижується частота поширених інфекційних захворювань (ГРЗ, пневмонії, хронічних холециститів і ін.) І полегшується їх перебіг. У осіб середнього віку слабшають початкові прояви гіпертонічної хвороби, попереково-крижового радикуліту, функціональних розладів нервової системи. Систематичні фізичні вправи, адекватні можливостям організму, викликають зрушення імунітету, мають біологічних значимість - вони уповільнюють вікове розвиток імунодефіциту (зниження кількості головним чином І-лімфоцитів) і послаблюють

прояви аутоагресії. Такі імунологічні зрушення, в свою чергу, перешкоджають розвитку злоякісних пухлин вірусної етіології, захворювань, віднесених до «похмурої тріади» ХХ століття (атеросклероз, гіпертонічна хвороба, ішемічна хвороба серця), уповільнює прояв багатьох ознак передчасного старіння [3,7].

Якщо м'язи не діють або навантаження на них мала, то погіршується живлення м'язів, зменшується фізичні показники, такі як обсяг і сила, знижуються еластичність і пружність, вони стають слабкими, в'ялими. Обмеження в рухах (гіподинамія), пасивний спосіб життя призводять до різних предпатологічеським і патологічних змін в організмі людини [3,8,10].

Мета дослідження. Вивчити роль рухової активності під час пандемії для профілактики захворюваності.

Завдання дослідження. 1. Дослідити вплив рухової активності за здоров'я людини. 2. Проаналізувати норми рухової активності для різних вікових груп.

Методи дослідження. Аналіз і узагальнення літературних джерел; спостереження. Аналіз та узагальнення літературних джерел був проведений з метою отримання об'єктивних відомостей по досліджуваним питанням, з'ясування стану розв'язуваної проблеми.

Результати дослідження та їх обговорення. Перебування в карантинному режимі може викликати додатковий стрес і поставити під загрозу психічне здоров'я громадян. Європейський офіс ВООЗ підготував рекомендації з фізичної активності і підказав конкретні дії, вправи і техніки розслаблення, які допоможуть зберегти спокій і захистити ваше здоров'я протягом цього часу.

Варто відзначити, що таке явища як стрес чинить руйнівну дію на організм людини. Однак рішення цієї проблеми лежить на поверхні - фізичні навантаження, які володіють сильним антистресову дію. Фізичні вправи також сприяють, в свою чергу, збереженню бадьорості і життєрадісності. При цьому збільшується число білих кров'яних тілець і лімфоцитів, які є головними захисниками організму на шляху інфекції.

Також фізичні вправи впливають на артеріальний тиск, зменшуючи утворення норадреналінагормона, який, звужуючи кровоносні судини, стає причиною підвищення тиску [4,7,9].

При повсякденних навантаженнях на організм вдосконалюється система ферментів, нормалізується обмін речовин, також в організмі збільшується кількість багатих енергією з'єднань, завдяки чому підвищуються показники можливостей і здібностей людини (фізичні, розумові та інші). Мінімальний рівень рухової активності дозволяє підтримувати нормальний функціональний стан організму.

Рекомендації, викладені в цьому документі, призначені для трьох вікових груп: 5-17-річних; 18-64-річних; і людей у віці 65 років і старше. Нижче наводиться розділ з рекомендаціями для кожної вікової групи [5,10].

Вікова група: діти і підлітки (5-17 років) Для зміцнення серцево-судинної системи, скелетно-м'язових тканин і зниження ризику неінфекційних захворювань рекомендується наступна практика фізичної активності:

1. Діти і молоді люди у віці 5-17 років повинні займатися щодня фізичною активністю від помірної до високої інтенсивності, в цілому, не менше 60 хвилин.

2. Фізична активність тривалістю понад 60 хвилин в день принесе додаткову користь для їх здоров'я.

3. Велика частина щоденної фізичної активності повинна припадати на аеробіку. Фізична активність високої інтенсивності, включаючи вправи з розвитку скелетно-м'язових тканин, повинна проводитися, як мінімум, три рази в тиждень.

Дорослі люди (18-64 років). З метою зміцнення серцево-легеневої системи, кістково-м'язових тканин, зниження ризику неінфекційних захворювань і депресії рекомендується наступна практика фізичної активності:

Кожне заняття аеробікою повинно тривати не менше 10 хвилин.

Для того щоб отримати додаткові переваги для здоров'я, дорослі люди цієї вікової категорії мають збільшити навантаження своїх занять аеробікою середньої інтенсивності до 300 хвилин в тиждень, або до 150 хвилин в тиждень, якщо займаються аеробікою високої інтенсивності, або аналогічне поєднання занять аеробікою середньої та високої інтенсивності.

Дорослі люди цієї вікової категорії з проблемами суглобів повинні виконувати вправи на рівновагу, що запобігають ризик падінь, 3 або більше разів на тиждень.

Силовим вправам, де задіяні основні групи м'язів, слід присвячувати 2 або більше днів на тиждень.

Якщо люди похилого віку за станом свого здоров'я не можуть виконувати рекомендований обсяг фізичної активності, то вони повинні займатися фізичними вправами з урахуванням своїх фізичних можливостей і стану здоров'я.

Вікова група: люди похилого віку (65 років і старше). Для дорослих людей цієї вікової групи фізична активність передбачає оздоровчі вправи або заняття в період дозвілля, рухливі види активності (наприклад, велосипед або піші прогулянки), професійної діяльності (якщо

людина продовжує працювати), домашні справи, ігри, змагання, спортивні або планові заняття в рамках щоденної діяльності, сім'ї та суспільства.

Дорослі люди в віці 65 років і старше повинні приділяти не менше 150 хвилин в тиждень занять аеробікою середньої інтенсивності, або, не менше, 75 хвилин в тиждень занять аеробікою високої інтенсивності, або аналогічної фізичної активності середньої і високої інтенсивності.

Висновки з даного дослідження. Таким чином, виходячи з усього перерахованого вище можна зробити висновок про те, що фізичні навантаження роблять на людський організм величезну благотворний вплив, забезпечуючи вдосконалення і діяльність всіх органів і систем людини, його працездатність, а також зміцнення його здоров'я. Рухова активність в цілому є провідним фактором оздоровлення людини, так як вона спрямована на стимулювання та зміцнення імунітету, а також на підвищення потенціалу здоров'я.

Список використаної літератури

1. Анікєєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». К., 2012. 20 с.
2. Блистів, 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. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/2434>
3. Дутчак М. В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 44–52.
4. Єременко Н.П. Формування здорового способу життя студентської молоді під впливом різних факторів / Єременко Н.П., Щербакова Г.Д. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного викладання.– Вінниця: ТОВ «Планер», 2017.– С.34-39 .
5. 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>
6. Єременко, Н. Характеристика рухової активності дітей молодшого шкільного віку / Н. Єременко, Н. Ковальова, С. Бобренко // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : збірник наукових праць. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. – Вип. 8(27). – С. 49-55. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/2629>

7. Кенсицька І., Пальчук М. Компоненти здорового способу життя студенток вищих навчальних закладів. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2016. №2. С. 48-53.
8. Котко Д. М., Н. Л. Гончарук, Л. М. Путро, С. М. Шевцов Рухова активність як важливий фактор мотивації населення до здорового способу життя. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 4(112). С.57 61.
9. Підгайна В.О. Ковальова Н.В. Вплив рухової активності на показники фізичного стану старшокласників. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*, Вип. 3. К.: 2018. С. 393 – 397.
10. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности / Е. В. Имас, М. В. Дутчак, С. В. Трачук. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 528 с.

РОЛЬ ОЗДОРОВЧО РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ В СОЦІАЛЬНІЙ ІНТЕГРАЦІЇ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Заліна П. І.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. У зв'язку зі збільшенням кількості осіб з інвалідністю, особливо дітей з інвалідністю, виникає необхідність обґрунтування різних шляхів їхньої інтеграції в суспільство, зокрема методами оздоровчо-рекреаційних занять. Робота виконана з урахуванням поточного стану сфери соціальної інтеграції осіб з інвалідністю.

Вступ. Станом на початок 2020 року в Україні налічується 2703,0 тис. осіб з інвалідністю, про що свідчать дані Державної служби статистики України [4]. Значна частина цих людей підпадає під соціальну ізоляцію [2] і, по суті, відрізана не тільки від занять рекреацією, а й від суспільного життя загалом. В українському суспільстві досі існують проблеми зі сприйняттям таких людей через наслідування медичної моделі інвалідності [1], але їхні можливості займатися рекреаційною діяльністю постійно зростають. Організація оздоровчо-рекреаційних занять у соціальній інтеграції осіб з інвалідністю не має чітких правил. Використовуються загальні рекомендації та методики окремих науковців. Широкого застосування набули соціальні технології моделей інтеграції, запропоновані Л. Ходою, які включають: базову інтернальну інтеграцію – у цій моделі соціальної інтеграції поєднується одна нозологічна група для спільних занять, змішану інтернальну інтеграцію – модель соціальної інтеграції, в якій для спільних занять поєднуються особи з різними