

# ПРОБЛЕМА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ЗДОРОВ'Я ДОРΟΣЛИХ ЛЮДЕЙ



# ПЛАН

1. Вікові особливості різних періодів життя дорослої людини.
2. Характеристика вікових змін у похилому віці.
3. Фактори, що впливають на здоров'я дорослих людей.
4. Дія рухової активності на здоров'я.
5. Шкідливі звички та здоров'я.

# 1. Вікова класифікація дорослих людей

Назва вікового періоду	Віковий діапазон (роки)	Загальна характеристика фізпрацездатності
Зрілий перший	Ч: 22 – 35 Ж: 21 - 35	найвищі значення фізпрацездатності та підготовленості, оптимальна адаптація до несприятливих факторів, найменші показники захворюваності.
Зрілий другий	Ч: 36 – 60 Ж: 36 - 55	ергометричні та метаболічні показники фізпрацездатності: 85 – 70%
Похилий	Ч: 61 – 74 Ж: 56 - 74	50 – 60%
Старший	75 - 90	60 - 40%
Довгожителі	Старше 90	40% та нижче

# Характеристика прояву фізичних якостей в залежності від вікового періоду дорослих людей

Фізична якість	Максимальний прояв та спад (роки)	Причини погіршення показників
Сила	Ж: 23—25; після 50. Ч: 26—30; після 50.	зменшення активної маси, а також вмісту води, кальцію і калію у м'язовій тканині, втрата еластичності м'язів
Витривалість	Ж: 14—16; Ч: 18—19. До 25—29 стабілізується, після 30 і до 50 настає поступове зниження, після 50— різкий спад.	порушення функцій киснево-транспортної системи
Швидкість	знижується в 22—50	зменшення м'язової сили, функції енергозабезпечуючих систем
Координація	знижується в 30 - 50	порушення роботи ЦНС
Гнучкість	Ж: знижується після 25 Ч: знижується після 20	зміни в опорно-руховому апараті

# Причини зниження фізичної працездатності у дорослих людей:

- *обмеження рухової активності, функцій окремих систем організму;*
- *порушення регуляції функцій серцево-судинної і дихальної систем, обміну речовин;*
- *зниження аеробної і анаеробної продуктивності;*
- *уповільнення відновлювальних процесів;*
- *порушення економічності роботи*

- **Погіршення фізичного стану у віці 30—50 років має зворотний функціональний характер. Під дією фізичних вправ можна в повному обсязі відновити фізичну працездатність і підготовленість.**
- **Помірна фізична активність впливає на процеси старіння, уповільнюючи темпи їхнього розвитку на 10—20 років.**

## 2. Характеристика вікових змін у похилому віці

Функціональна система	Характеристика змін
Нервова система	порушується баланс процесів гальмування і збудження, а також їхня інтенсивність, що виражається в ускладненні утворення нових рухових навичок, погіршення точності рухів.
Серцево-судинна система	послаблення скорочувальної функції міокарда, зниження еластичності кровоносних судин, погіршується постачання кров'ю серця та інших органів, з'являються ознаки вікової гіпертензії.
Дихальна система	погіршення еластичності легеневої тканини, послаблення дихальних м'язів, обмеження рухливості грудної клітки, зменшення легеневої вентиляції.

<b>Опорно-руховий апарат</b>	м'язи і зв'язки втрачають свою еластичність. З'являється атрофія м'язів, вони стають в'ялими, зменшуються в об'ємі. Звужуються суглобові порожнини, розростаються утворення по краях епіфізів кісток, руйнується кісткова тканина. Кістки кінцівок стають неміцними, крижкими, з'являються деформації хребта і кінцівок.
<b>Обмін речовин</b>	уповільнюється, погіршується адаптація до навантажень, збільшуються періоди впрацьовування і відновлення.
<b>Фізичний стан</b>	зниження працездатності, фізичної підготовленості (зменшуються швидкість, точність і амплітуда рухів, координація).
<b>Найбільш розповсюджені хвороби</b>	хвороби серцево-судинної, дихальної, нервової систем, опорно-рухового апарату і шлунково-кишкового тракту.



### 3. Фактори, що впливають на стан здоров'я дорослого населення

- спосіб життя людини – 50%
- екологічні – 20%
- спадковість – 20%
- стан охорони здоров'я – 10%

# Фактори, що впливають на спосіб ЖИТТЯ

- *рухова активність;*
- *наявність або відсутність шкідливих звичок;*
- *характер харчування (переїдання, недоїдання);*
- *загартовування (повітрям, водою);*
- *режим роботи та відпочинку;*
- *гігієна;*
- *стрес;*
- *зовнішнє середовище;*
- *хобі (захоплення музикою, малюванням, спортом та ін.);*
- *громадська робота*

- **Спосіб життя** – сукупність форм діяльності, завдяки яким виражає свою сутність особистість, індивід, соціальні групи, суспільство.
  
- **Здоровий спосіб життя** — це форми і способи повсякденної життєдіяльності людини, які приводять до вдосконалення резервних спроможностей організму, успішного виконання соціальних і професійних функцій, сприяють профілактиці найбільш поширених захворювань.

# Тривалість життя і стан здоров'я пов'язані з такими здоровими звичками:

- регулярне триразове харчування;
- щоденний сніданок;
- регулярна рухова активність середньої інтенсивності;
- повноцінний сон (7—8 год);
- відмова від паління;
- підтримання оптимальної маси тіла;
- невживання або обмежене вживання алкоголю;
- додаткове вживання вітамінів А, Е, С і бета-каротину;
- зниження чутливості до стресів;
- залучення до громадської діяльності.

## ***4. Засоби омолодження організму в осіб, які ведуть здоровий спосіб життя:***

- фізичні вправи, що формують адаптаційні і компенсаторні механізми, котрі сприяють пристосуванню старіючого організму до змінюваних внутрішніх і зовнішніх умов;
- фізичні вправи, релаксація (розслаблення м'язів), що знижують чутливість до стресів;
- фізичні вправи, що підвищують стійкість організму до дій вільних радикалів, які стимулюють вироблення організмом великої кількості природних антиоксидантів

- **Гіпокінезія** – недостатня рухова активність.
- **Гіпокінетична хвороба** – патологічний стан характерний для малорухливих людей.
- Наслідки гіпокінезії: наявність найбільш поширених хвороб - “хвороб цивілізації” (*гіпертонічна хвороба, атеросклероз, ішемічна хвороба серця, захворювання суглобів ніг, порушення постави з ураженням кістково-м'язового апарату; інфаркт міокарда*).

# Ознаки, характерні для початкових стадій гіпокінезії

- *задишка при невеликому фізичному навантаженні;*
- *зниження працездатності, швидка стомлюваність;*
- *біль у ділянці серця і спини;*
- *порушення сну;*
- *послаблення ініціативності, зниження концентрації уваги;*
- *підвищення нервово-емоційного збудження*

# Характерні ознаки впливу регулярних занять фізкультурою і спортом

- економізація і стимуляція функцій організму;
- підвищенні функціональних резервів, працездатності, сили, витривалості;
- підвищення адаптації організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища (холоду, спеки, радіації);
- покращення скорочувальної здатності міокарда, зменшення потреби у кисні, підвищення вмісту глікогену, білка й активність ферментів, необхідних для інтенсивної і тривалої роботи серця;
- розвиваються дихальні м'язи, збільшується загальна ємність легенів, покращується ефективність функції дихання;
- покращується обмін речовин, зменшується вміст холестерину;
- вдосконалюються кровопостачання і нервова регуляція м'язів, підвищується активність ферментів, які прискорюють аеробні й анаеробні реакції у м'язах, покращується функціональна спроможність суглобів;
- збільшується рухливість і врівноваженість нервових процесів, знижується чуттєвість до стресів, покращуються функціональні спроможності щитовидної залози;
- зменшується кількість застудних захворювань



# Норма рухової активності.

- доросла людина повинна щоденно витратити зверх основного обміну на м'язову роботу мінімум 1200—1300 ккал. Це забезпечує нормальне функціонування організму, необхідну працездатність, охороняє від детренованості;
- "дефіцит" м'язової діяльності необхідно компенсувати за рахунок спеціально організованих занять фізичними вправами;
- клініко-фізіологічними дослідженнями встановлено, що норма рухової активності суворо індивідуальна;
- основна умова застосування рухової активності з метою зміцнення і збереження здоров'я дорослих людей — відповідність її за спрямованістю, інтенсивністю й обсягом функціональним спроможностям організму

# 5. Шкідливі звички та здоров'я

Шкідливі звички належать до основних факторів ризику багатьох захворювань.

- **Вживання алкоголю** (у хворих на алкоголізм у 2,0—2,5 рази частіше зустрічаються психічні розлади, туберкульоз, венеричні хвороби, захворювання печінки; збільшується вірогідність нещасних випадків і травм);
- **Паління** (палить 40 % населення земної кулі; паління скорочує життя на 8—10 років, викликає рак легенів, підвищує ризик серцево-судинних захворювань, народжуваність мертвих дітей, смертність новонароджених, призводить до сприяє розвитку респіраторних захворювань, виразки шлунка, ускладненню вагітності, великих економічних втрат);
- **Вживання наркотичних засобів** (80 % наркоманів — люди до 30 років; вживання психотропних речовин, які не віднесені до наркотичних формують наркотичну залежність).