

Проблема рухової активності та фактори, що впливають на здоров'я дорослих людей



План:

Вступ

1. Проблема рухової активності дорослих людей
 - 1.1. Соціально-побутова сфера
 - 1.2. Економічна сфера
 - 1.3. Політична сфера
 - 1.4. Духовна сфера
2. Вікові особливості різних періодів життя дорослої людини
3. Чинники, що впливають на здоров'я дорослих людей

Вступ

“Движение как таковое может по своему действию заменить любое лечебное средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действие движения” (Тиссо XVIII в. Франция)



Як образно висловився академік І.В. Давидовський: «Современный человек победил время и пространство, боль и страх на Земле и в космосе. Но ему всегда некогда, не хватает времени есть, спать и даже болеть».





Думка засновника кібернетики Н. Вінера: «Мы столь радикально изменили нашу среду, что теперь для того, чтобы существовать в этой среде, мы должны изменить себя»



Аристотель писал: «Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие »

На всіх етапах розвитку людини, м'язова діяльність мала величезний вплив на формування організму і фізичне вдосконалення людини.

Відомо, що резерви організму існують доти, поки людина максимально їх використовує, тобто зміцнює.

Існує теорія про те, що взагалі ми влаштовані так, що в процесі еволюції все більше функцій організму повинні підкоритися свідомому контролю з боку людської психіки. А значить, саморегуляція в цьому сенсі буде сприяти прискоренню еволюційного розвитку людини. Якщо в живій природі йде природний відбір, то людина повинна взяти на себе управління власної еволюції

1. ПРОБЛЕМА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДОРΟΣЛИХ ЛЮДЕЙ

На теперішній час існує безліч причин, через які знижується рухова активність дорослих людей. Широкий розвиток різноманітних засобів зв'язку, транспорту, умов життя призвели до значного обмеження рухової активності.

Вони всі так чи інакше стосуються всіх сфер життя людини



1.1. Соціально-побутова сфера



- Депопуляризації здорового способу життя
- Недотримання раціонального режиму дня
- Поступове зниження інтересу до спорту, тривале перебування на робочому місці в одній і тій же позі, відпочинок переважно за читанням або переглядом телепередач

1.2. Економічна сфера

- ❖ Загальна доступність новітніх комп'ютерних пристроїв (ПК, планшет та інші)
- ❖ Збільшення можливостей для купівлі автомобільного транспорту
- ❖ Високі тарифи приватних підприємств, які займаються оздоровленням (фітнес-центри та інші)
- ❖ Автоматизація і механізація виробництва

1.3. Політична сфера

- a) Зменшення кількості відкритих спортивних майданчиків для населення
- b) Зменшення державного фінансування фізичної культури на місцевому рівні
- c) Діяльність громадських/політичних діячів







1.4. Духовна сфера

- a) Суспільна мораль
- b) Наукові відкриття
- c) Зниження важливості релігії

Ці причини призводять до зниження рухової активності та працездатності населення, а також до збільшення ризику розвитку захворювань функціональних і фізіологічних систем організму

Функціональна система- це взаємоузгоджене об'єднання діяльності різних органів або фізіологічних систем, спрямоване на досягнення корисного для організму пристосування до навколишнього середовища.

Напр, надходження кисню до клітин і виведення з них вуглекислого газу здійснюється завдяки спільній **роботі** систем дихання, кровообігу і крові та механізмам їхньої регуляції

Фізіологічні системи організму — опорно-рухову, кровоносну, дихальну, травну, видільну, статеву, ендокринну, нервову системи, а також сенсорні системи.

Науковими дослідженнями встановлено взаємозв'язок між рівнем рухової активності і захворюваністю, смертністю.



За даними дослідження Національного інституту раку, люди, які присвячують вільний час фізичної активності, збільшують тривалість життя незалежно від маси тіла.

Вивчивши даних про більш ніж 650 000 дорослих, дослідники виявили: ті, хто отримував рекомендовані 2,5 години на тиждень фізичної активності помірної інтенсивності (або 1,25 години активної діяльності), жив на 3,4 роки довше. У той час як ті, хто присвячував 5 годин на тиждень помірним фізичним навантаженням, отримував додаткові 4,2 року.

Навіть ті люди, які отримують тільки половину від рекомендованого обсягу робіт, продовжують своє життя на 1,8 років. Автор дослідження Стівен Мур, доктор філософських наук, науковий співробітник Національного інституту раку.

Помірна діяльність - та, при якій можна вільно говорити , але не співати.

Помірна фізична активність впливає на процеси старіння, уповільнюючи темпи їх розвитку на 10-20 років. Як правило, це характерно для осіб з високим рівнем фізичного стану.

Вплив фізичної активності на фізіологічні системи організму

Загальний вплив на організм	Підвищуються функціональні резерви, працездатність, сила, витривалість. Поліпшується самопочуття, з'являється відчуття бадьорості, нормалізується сон, апетит.
ЧСС	У нетренованих більше 80 уд • хв - 1, у тренуваних – менше 60 уд • хв-1.
Частота дихання	Частота дихання у нетренованих більше 16, у тренуваних - менше 12 цикл/хв-1.
ССС	Покращується скоротлива здатність міокарда, зменшується потреба в кисні, підвищується вміст глікогену, білка і активність ферментів, необхідних для інтенсивної і тривалої роботи серця.
Дихальна система	Розвиваються дихальні м'язи, збільшується загальна ємність легких, покращується

Вплив фізичної активності на фізіологічні системи організму

Обмін речовин	Сприяє зменшенню вмісту холестерину
Опорно-руховий апарат	Вдосконалюється кровопостачання і нервова регуляція м'язів , підвищується активність ферментів, що прискорюють аеробні і анаеробні реакції в м'язах , поліпшується функціональна здатність суглобів
Нервова система	Збільшується рухливість і врівноваженість нервових процесів , знижується чутливість до стресів
Ендокринна система	Поліпшуються функціональні можливості щитовидної залози
Імунітет	Рідше виникають простудні захворювання
Фізичний стан	Зменшується стомлення, підвищується швидкість реакції, спритність, гнучкість, витривалість. Підвищується працездатність

Низька фізична активність

Зниження фізичної активності призводить до виражених і стійких порушень, які поступово стають незворотними і викликають найбільш розповсюджені в наш час хвороби: гіпертонічна хвороба, атеросклероз, ішемічна хвороба серця, захворювання судин ніг, порушення постави з ураженням кістково-м'язового апарату, сприяє розвитку інфаркту міокарда.



Зниження фізичної працездатності пов'язано з:

- 1) обмеженням рухової активності
- 2) зниження функцій окремих систем організму;
- 3) порушенням регуляції функцій серцево-судинної, дихальної систем, обміну речовин;
- 4) зниженням аеробної та анаеробної продуктивності;
- 5) уповільненням відновних процесів;
- 6) порушенням економічності роботи

При нестачі рухової активності, навіть практично здорові люди скаржаться на:

- задишку при невеликому фізичному навантаженні;
- зниження працездатності, велику стомлюваність;
- біль в області серця і спини;
- порушення сну;
- ослаблення ініціативності, зниження концентрації уваги;
- підвищення нервово-емоційної збудливості

2. Вікові особливості різних періодів життя дорослої людини

За життя, людина проходить різні вікові періоди. Кожен віковий період характеризується певними змінами у організмі



Схема вікової періодизації онтогенезу людини

Назва періоду	Стать		Період	
1. Новонароджені			1-10 днів	
2. Грудний вік			10 днів – 1 рік	
3. Раннє дитинство			1-3 роки	
4. Перше дитинство			4-7 років	
5. Друге дитинство	Хлопчики	Дівчатка	8-12 років	8-11 років
6. Підлітковий вік	Хлопчики	Дівчатка	13-16 років	12-15 років
7. Юнацький вік	Хлопчики	Дівчатка	17-21 рік	16-20 років
8. Зрілий вік (I період)	Чоловіки	Жінки	22-35 років	21-35 років
9. Зрілий вік (II період)	Чоловіки	Жінки	36-60 років	36-55 років
10. Похилий вік	Чоловіки	Жінки	61-74 роки	56-74 роки
11. Старечий вік	Чоловіки і жінки		75-90 років	
12. Довгожителі	Чоловіки і жінки		90 років більше	

Виділяють 4 періоди життя дорослої людини:

Зрілий вік:				
1) Зрілий вік (I період)	Чоловіки	Жінки	22-35 років	21-35 років
2) Зрілий вік (II період)	Чоловіки	Жінки	36-60 років	36-55 років
Похилий вік	Чоловіки	Жінки	61-74 роки	56-74 роки
Старечий вік	Чоловіки і жінки		75-90 років	
Довгожителі	Чоловіки і жінки		90 років більше	

Перший період зрілого віку характеризується:

- Найвищими значеннями фізичної працездатності і підготовленості
 - Оптимальною адаптацією до несприятливих чинників зовнішнього середовища
 - Найменшими показники захворюваності
- Проте вже починаючи з 30 років відбувається зниження ряду показників фізичної працездатності

Ергометричні та метаболічні показники фізичної працездатності

Ергометричні показники - час, об'єм й інтенсивність виконання завдань, фізіологічні показники.

30-39 років - 85-90 %

В і д

Формула BMR
Женщини: $BMR = 655 + (9.6 \times \text{вес в кілограммах}) + (1.8 \times \text{висота в сантиметрах}) - (4.7 \times \text{возраст в годах})$

60-69 років - 55-60 %

Від

20-29-річних показників

Від

40-49 років - 75-80 %

Формула BMR
Мужчини: $BMR = 66 + (13.7 \times \text{вес в кілограммах}) + (5 \times \text{висота в сантиметрах}) - (6.8 \times \text{возраст в годах})$

В і д

50-59 років - 65-70 %

Метаболічні показники - рівень основного обміну речовин - BMR (Basal Metabolic Rate) — мінімальна кількість енергії, що витрачається людським організмом для підтримки власного життя у спокої. Ця енергія витрачається на дихання, кровообіг, травлення їжі, підтримку температури тіла і т.д.

Фізичні якості, згідно вікового розвитку

Максимальний прояв сили

Припадає на 23-25 років у жінок і 26-30 років у чоловіків.

Як і перші ознаки її зниження, відзначаються вже в першому періоді зрілого віку, проте різке падіння її зареєстровано після 50 років.

Максимальний прояв витривалості

У чоловіків спостерігається у 18-19 років, у жінок - в 14-16 років.

До 25-29 років витривалість стабілізується.

Після 30 і до 50 років відзначається поступове зниження, після 50 років - різкий спад.

Швидкість знижується в період 22-50 років.
Спритність, координація рухів погіршуються в
30-50 років, а гнучкість знижується у чоловіків
після 20 років, у жінок - після 25 років.



Причини погіршення фізичних можливостей

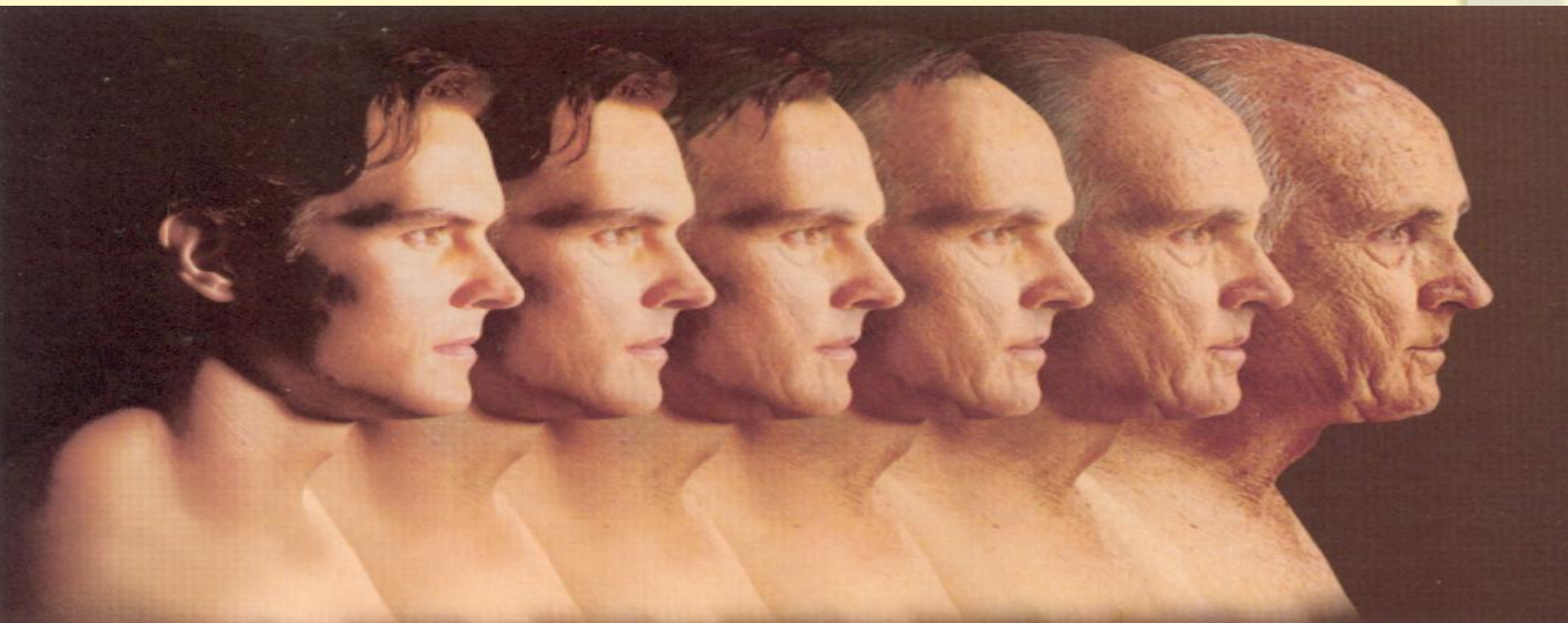
1. Зовнішні

2. Внутрішні

Зниження фізичних якостей

- 1) Зниження сили — зумовлене зменшенням активної маси, а також вмісту води, кальцію і калію в м'язовій тканині, що призводять до втрати еластичності м'язів.
- 2) Погіршення витривалості — пов'язане з порушеннями функцій киснево-транспортної системи. Падіння швидкості - зі зниженням м'язової сили, функцій систем енергозабезпечення, порушенням координації ЦНС.
- 3) Координація, спритність — знижуються у зв'язку з погіршенням рухливості нервових процесів.
- 4) Погіршення гнучкості — пов'язане зі змінами в опорно - руховому апараті.

Погіршення фізичного стану у віці 30-50 років носить зворотній, функціональний характер. Під впливом фізичних вправ вдається в повному обсязі відновити фізичну працездатність і підготовленість. Тому навіть у віці старше 50 років у тих, хто займається багато років фізичними вправами, відзначаються рухові результати, схожі з результатами 30-річних.



Фізична працездатність і підготовленість

Зрілий вік

В зрілому віці відбуваються *функціональні, оборотні зміни* показників фізичної працездатності і підготовленості

Літній вік

Зниження функціональних і фізичних можливостей пов'язано з органічними, безповоротними змінами в організмі.

Ці порушення виникають в нервовій, ендокринній, серцево-судинній дихальною системах, опорно-руховому апараті

Характеристика фізичних систем в літньому віці

Зміни у функціонуванні нервової системи

Порушується баланс процесів гальмування і збудження, а також їх інтенсивність, що виражається в утрудненні освіти нових рухових навичок, погіршенні точності рухів

У серцево-судинній системі

Відзначається послаблення скорочувальної функції міокарду, зниження еластичності кровоносних судин, погіршується постачання кров'ю серця і інших органів, з'являються ознаки віковою гіпертонії.

Характеристика вікових змін в літньому віці

У системі дихання

- Відбувається погіршення еластичності легеневої тканини
- Послаблення дихальних м'язів, обмеження рухливості грудної
- Клітини, зменшення легеневої вентиляції

У опорно- руховому апараті

- Зміни стосуються м'язів і зв'язок, які втрачають свою еластичність.
- При неправильному використанні вправ можуть відбуватися розриви м'язових волокон і зв'язок.
- З'являється атрофія м'язів , вони стають в'ялими, зменшуються в об'ємі.
- У суглобовому апараті відзначаються значні порушення - звужуються суглобові порожнини , розростаються освіти по краях епіфізів кісток , розпушується кісткова тканина.
- Кістки кінцівок стають неміцними , ламкими, з'являються деформації хребта і кінцівок.

Характеристика вікових змін в літньому віці

Обмін речовин

- Стає менш інтенсивним

Травна система

- У зв'язку з уповільненням окислювальних процесів . слабшають секреторна і рухова функції кишечника, порушується травлення

Знижується опірність організму, погіршується адаптація до навантажень,
збільшуються періоди впрацьовування і відновлення.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ ЗАХВОРЮВАНІСТЮ І РІВНЕМ ФІЗИЧНОГО СТАНУ

- a. У осіб з низьким рівнем фізичного стану відзначається широкий спектр захворювань.
- б. У осіб з високим рівнем фізичного стану захворювання практично відсутні.

На теперішній час, серед дорослого населення найбільш поширені хвороби серцево-судинної, дихальної, нервової систем, опорно-рухового апарату та шлунково-кишкового тракту.

3. Чинники, що впливають на здоров'я дорослих людей

Вивчення факторів, що впливають на здоров'я людини, показали, що 50 % складають фактори, що характеризують спосіб життя людини, 20 % - генетичні, 20 % - спадковість і тільки 10 % залежать від стану охорони здоров'я

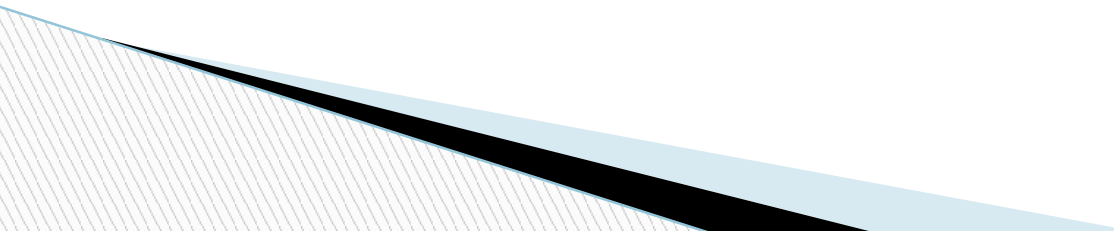
Отже, спосіб життя займає провідне місце в детермінації здоров'я і, змінюючи спосіб життя, людина сама може впливати на своє здоров'я.



Здоровий спосіб життя

- 1) Здоровий спосіб життя - це форми і способи повсякденної життєдіяльності людини, які призводять до вдосконалення резервних можливостей організму, успішному виконанню соціальних і професійних функцій, сприяють профілактиці найпоширеніших захворювань
- 2) Встановлено , що здоровий спосіб життя робить життя якісно краще , збільшує її тривалість.
- 3) Під способом життя розуміється сукупність форм діяльності , допомогою яких виражає свою сутність особистість , індивід , соціальні групи (студенти, робітники , службовці і т.п.) , суспільство

Фактори здорового способу ЖИТТЯ

- 1) Раціональна рухова активність
 - 2) Відсутність шкідливих звичок
 - 3) Нормальне харчування
 - 4) Загартовування
 - 5) Раціональне поєднання праці і відпочинку
 - 6) Дотримання гігієни
 - 7) Профілактика стресу
- 

Рухова активність

- a) Якщо витратити протягом тижня ≈ 2000 Кк +, тоді це буде вести до зменшення ризику розвитку захворювань і передчасної смерті, а також максимального збільшення тривалості життя.
- б) Якщо витратити протягом тижня (у віці до 60 років) ≈ 2000 Кк + = подовження життя на 2 роки
- в) Якщо витратити протягом тижня (у віці після 60 років) ≈ 2000 Кк + = подовження життя на 8 місяців

У більшості випадків збільшення тривалості життя фізично активних чоловіків і жінок - результат зниження ризику розвитку серцево-судинних захворювань, діабету, деяких видів раку, захворювань опорнодвигательного апарату

Шкідливі звички

Шкідливі звички входять в число найважливіших факторів ризику багатьох захворювань. Вживання в молодості алкоголю, куріння несуть в собі загрозу розвитку алкоголізму, пристрасті до тютюнопаління. Ще більш небезпечно застосування речовин, що володіють наркотичним або токсичним дією .



ПАЛІННЯ

- Палить 40 % населення земної кулі
- Активне куріння віднімає 8-10 років життя , викликає рак легенів , підвищує ризик серцево- судинних захворювань, мертвонароджуваність , смертність новонароджених , веде до великих економічних втрат
- Пасивне куріння також дуже небезпечне
- Особливо небезпечне для жінок



УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ?

www.vit-ol.com



АКЦІЯ «ЧИСТІЙ ПОТІЛ»
Сприяє зменшенню кількості курячих сигарет, які продаються в Україні.
Відмова від куріння зменшує ризик смерті.

НЕ КУРИТИ
DANGER TO YOUR HEALTH
www.cit.org

Алексей Кремлёв



Міжнародна статистика

- 90 % летальних випадків пов'язано з раком легень , 30 % всіх ракових захворювань припадає на курців
- 80 % випадків захворювань на хронічний бронхіт та емфізему легенів пов'язані з палінням
- Ця звичка стає причиною 20-25% коронарних захворювань серця і пов'язаних з ними смертельних результатів

Загальні відомості

- Сюди слід віднести респіраторні захворювання , виразку шлунка , ускладнення вагітності
- У курящих жінок народжуються діти із зниженою масою тіла , вадами розумового і фізичного розвитку , збільшується ризик смертності
- Курять люди частіше хворіють на лейкемію і рак спинного мозку (мієлома)
- Для тих , хто курить 15 років і більше , ризик захворіти раком спинного мозку зростає в 5 разів. У курців зі стажем 15 років і більше , які викурюють по 25 сигарет в день , ризик зростає в 7 разів.

Причини, які спонукають до паління

- ◎ Цікавість ,
- ◎ Приклад дорослих, друзів ,
- ◎ Вплив телебачення ,
- ◎ Психологічні проблеми ,
- ◎ Конфлікти
- ◎ Наявність кишенькових грошей

Алкоголізм

Захворювання, що викликається систематичним вживанням алкогольних напоїв, що характеризується патологічним потягом до них, призводить до психічних і фізичних розладів та порушує соціальні стосунки особи, яка страждає цим захворюванням.



Алкоголізм

За даними наукових досліджень, у хворих алкоголізмом і регулярно вживають алкоголь в 2-2,5 рази частіше зустрічаються психічні розлади, туберкульоз органів дихання, венеричні хвороби, захворювання печінки. 75% померлих в результаті нещасних випадків і травм - психічні травми.



Наркоманія

Наркоманією називають групу хвороб, що виникають внаслідок систематичного, у наростаючого вживання речовин, які включені до затвердженого на офіційному рівні списку наркотиків.

Проявами наркоманії є психічна і фізична залежність від цих речовин, а також розвиток абстиненції внаслідок припинення їх прийому.

Наркоманія

За даними незалежних експертів кількість наркозалежних в Україні - 1,5-2 мільйона осіб, що в десятки разів перевищує різні офіційні цифри. У 2010 р. МВС констатувало, що кожен із семи тяжких злочинів вчинено у сфері обігу наркотиків.

Того ж року Міністерство охорони здоров'я подало, що «від 8% до 26% школярів у віці 13-16 років пробували наркотики хоча б один раз». Нині наркозалежність помолодшала до 10-11-ти років. Останніми роками Україна послідовно прямує до національної катастрофи: кількість наркозалежних зростає