

Департамент охорони здоров'я  
Полтавської обласної державної адміністрації  
**Обласний Центр здоров'я**

**Видано за підтримки Міжнародного банку  
реконструкції та розвитку**

## **ВАЖЛИВІСТЬ ОПТИМАЛЬНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

**Пам'ятка**



Полтава – 2019

**Рух – це життя**

**(Вольтер)**

**"Рух може за своєю дією замінити  
будь-які засоби, але усі лікувальні засоби світу  
не зможуть замінити вплив руху"**

*(лікар 18 століття Сімон-Андре Тісо)*



Щоб прожити довге та щасливе життя, кожна людина має усвідомити, що головна її цінність – це здоров'я, а здоров'я забезпечується веденням **здорового способу життя**. Негативно на стан здоров'я впливають біологічні та поведінкові фактори ризику. Факторами ризику при серцево-судинних захворюваннях є підвищений артеріальний тиск, переїдання та підвищена вага тіла (ІМТ більше 24,5 кг/м<sup>2</sup>), підвищений рівень холестерину та цукру у крові, тютюнокуріння, надмірне споживання алкогольних напоїв, стреси. І звісно – недостатня рухова активність

або її відсутність. Це тому, що рух є однією із загально біологічних потреб організму людини й відіграє важливу роль у формуванні здоров'я.

Рухова активність:

- у дітей – сприяє повноцінному розвитку, допомагає вирости здоровими та емоційно врівноваженими;
- у молодих людей – допомагає розвинути силу та витривалість;
- у людей середнього віку – дозволяє довший час залишатися на піку своїх фізичних та інтелектуальних можливостей;
- у літніх людей – протидіє віковому зниженню розумових здібностей, допомагає підтримувати здоров'я, залишатися бадьорими та рухливими.

У осіб з підвищеним артеріальним тиском оптимальна рухова активність сприяє зменшенню артеріального тиску та нормалізації маси тіла, тренує серцево-судинну систему та м'язи, знімає стрес та психоемоційне напруження, покращує сон та самопочуття.

**Ніщо так не виснажує й не руйнує людину,  
як тривала фізична бездіяльність"**

**(Арістотель)**

Знижена фізична активність веде до багатьох порушень і передчасного старіння організму, але й фізичне перенапруження не може додати здоров'я!

Рівень рухової активності й потреба організму в ній індивідуальні і залежать від віку, статі, конституції. Мають значення також рівень фізичної підготовленості, умови праці та побуту.

Рівень рухової активності може бути мінімальним, максимальним і оптимальним. Мінімальна рухова активність дозволяє лише підтримувати нормальний функціональний стан організму.

Максимальні фізичні навантаження призводять до перевтоми, перетренування, різкого зниження працездатності та погіршення самопочуття.

Оптимальна рухова активність сприяє надійному функціонуванню організму в різних умовах навколишнього середовища та покращенню здоров'я.

При тривалому обмеженні рухової активності людини розвивається гіподинамія. Гіподинамію іноді називають «хворобою цивілізації», оскільки вона є наслідком звільнення людини від фізичної праці та руху.



**Гіподинамія** – це порушення функцій організму – опорно-рухового апарату, систем кровообігу, дихання, травлення. При гіподинамії зменшується сила і витривалість м'язів, знижується їхній тонус, зменшується обсяг м'язової маси, погіршується координація рухів, з'являються хворобливі симптоми (сонливість, млявість, загальне нездужання, знижується працездатність, апетит).

Особливо уразлива серцево-судинна система: слабшає сила скорочень серця, знижується економічність його роботи внаслідок зниження тону судин та збільшення частоти серцевих скорочень (ЧСС). Це призводить до швидкого зношення судин та серця.

Негативний вплив виявляється і на обміні речовин і енергії, зменшується кровопостачання різних органів і тканин. Через порушення кровопостачання страждає головний мозок, знижується його працездатність. В результаті неповноцінного розщеплювання жирів кров стає «жирною», уповільнюється її рух по судинах, зменшується постачання органів і тканин живильними речовинами, киснем. Наслідком гіподинамії можуть стати ожиріння і атеросклероз.

### **Зверніть увагу!**

- У звичайної людини серце працює з частотою 60-70 ударів на хвилину. При цьому воно споживає певну кількість живильних речовин і з певною швидкістю зношується (як і організм в цілому). У добре тренованих людей кількість ударів серця в хвилину може дорівнювати 60 і менше, тому економічність серцевого м'яза істотно вище, ніж звичайно. Отже, зношується таке серце набагато повільніше.
- При гіподинамії знижується амплітуда дихальних рухів, життєва місткість легенів, здібність до глибокого видиху, у зв'язку з чим зростає об'єм залишкового повітря у легенях. Все це призводить до кисневого голодування. У тренованому організмі кількість кисню у крові та органах вища (при тому, що потреба понижена), а це дуже важливо, оскільки дефіцит кисню породжує різні порушення обміну речовин.
- При гіподинамії в органах та тканинах накопичуються шлаки. Під час фізичного навантаження в організмі утворюється кислотне середовище,

яке окислює шлаки до нешкідливих з'єднань, які з легкістю виводяться із організму.

- Найсильнішу руйнівну дію на організм мають стреси, а позитивні емоції навпаки сприяють нормалізації багатьох функцій. Фізичне навантаження має сильну антистресову дію, тому сприяє збереженню бадьорості і життєрадісності.

**"Усе людське життя має потребу у ритмі та гармонії"**

**(Платон)**

**"Щоб насолоджуватися здоров'ям,  
потрібно працювати над собою"**

**(П.Брегг)**

Одним із базових компонентів здорового способу життя та профілактики неінфекційних захворювань є оптимальна фізична активність.

Фізичні навантаження підтримують баланс ферментів та гормонів в організмі, нормалізують обмін речовин. У тренуваному організмі збільшується кількість багатих енергією з'єднань, таких як АТФ. Завдяки цьому підвищуються практично всі можливості і здібності людини, зокрема розумові, фізичні, сексуальні. Людина краще спить і швидше відновлюється після сну, спокійніше реагує на стреси, має гарний настрій і відчуває себе щасливою.



### **Пам'ятайте!**

Люди, які багато рухаються, є здоровішими і живуть довше. І, навпаки, ті хто веде малорухливий спосіб життя, цілими днями сидючи за робочим столом або лежачи на дивані, мають високий ризик "заробити" багато хвороб, а на старість стати зовсім немічними. У осіб, що ведуть малорухливий спосіб життя, ризик виникнення АГ на 20-50% вищий, ніж у фізично активних.

Щоб бути здоровим упродовж всього життя, фізичним навантаженням слід приділяти час змалку до старості.

Щоб забезпечити достатню рухову активність і профілактику захворювань, необхідна активна рухова діяльність в обсязі 1,5-2 години на день.

Це забезпечується поєднанням різноманітних рухових дій, **насамперед при активному дозвіллі**: прогулянки пішки, катання на велосипеді, ходьба на лижах, плавання, танці, рухливі ігри, пробіжки, заняття у спортзалі, робота в саду чи на городі. Мінімальний обсяг руху, до якої необхідно прагнути — щоденна ранкова зарядка протягом 30-60 хвилин та 30-60 хвилин ходьби щодня або хоча б 5 разів на тиждень. При надлишковій вазі тіла, щоб схуднути до нормальної ваги (ІМТ в межах 18,5 – 24,9 кг/м<sup>2</sup>), тренування бажано проводити не менше 45 хвилин, бажано під контролем медпрацівників.

## **Обов'язково порадьтеся з лікарем про допустимий рівень навантажень!**

Велике значення для людини має оздоровча фізична культура у вигляді різного роду фізичних вправ (тренувань). Фізична тренованість – це здатність витримувати фізичні навантаження. Найчастіше під цим поняттям мають на увазі тренованість серцево-судинної та дихальної систем.

### **Регулярність тренувань – залог поліпшення та підтримання фізичної форми.**

Навантаження при тренуваннях мають бути помірними. Для самоконтролю інтенсивності навантажень протягом тренування слід вимірювати частоту серцевих скорочень (ЧСС). Норма максимальної ЧСС для осіб із захворюваннями серцево-судинної системи та наявними факторами ризику становить не більше значення, розрахованого за формулою: (180 мінус вік у роках).

Тренування поділяються за інтенсивністю на **аеробні** (кардіо-навантаження), **анаеробні** (силові) та змішані в залежності від постачання кисню до м'язів.

Анаеробні вправи – це короткочасні силові тренування, під час яких організм відчуває нестачу кисню. Ці вправи виконуються за рахунок запасів енергії та кисню у м'язах. До них відносяться статичні вправи, важка атлетика, швидке подолання крутих підйомів, спринтерський біг (до 30 секунд). Анаеробні тренування зміцнюють мускулатуру та її масу і можуть бути рекомендовані лише здоровим людям. Анаеробні фізичні вправи підвищують АТ і можуть бути небезпечними для осіб, схильних до підвищення артеріального тиску та із серцево-судинними захворюваннями. **Не робіть собі шкоди!**

Найбільш корисні для здоров'я аеробні навантаження, які підвищують загальну витривалість організму, поліпшують функції серця і легень, запобігають розвитку серцево-судинних захворювань, допомагають очистити організм від шлаків.

При виконанні аеробних рухливих вправ збільшується ритм роботи легенів, серця, збільшується кровотік, за рахунок чого киснем насичуються всі органи та тканини. Аеробні вправи можуть бути тривалими і особливо корисні для серця та судин, тому їх часто називають "кардіо-вправами". Це біг на довгі дистанції, швидка ходьба, плавання, їзда на велосипеді або заняття на велотренажері, аеробіка.

Якщо ви мало рухаєтеся, подбайте про те, щоб у вашому житті з'явилась фізична активність. Адже це дуже важливо для вашого здоров'я!



Механізм захисної дії фізичних навантажень закладений в генетичному коді людського організму.

Оздоровчий ефект занять фізичною культурою пов'язаний перш за все з підвищенням аеробних можливостей організму, рівня загальної витривалості і фізичної працездатності.

У будь-якому віці за допомогою тренування можна підвищити показники біологічного віку організму людини і його життєздатності.

Підвищення фізичної активності супроводжується профілактичним ефектом відносно чинників ризику серцево-судинних захворювань:

- зниженням ваги тіла і жирової маси,
- зниженням вмісту холестерину і тригліцеридів у крові,
- зменшенням ліпопротеїдів низької щільності (ЛНП) і збільшенням ліпопротеїдів високої щільності (ЛВП),
- зниженням артеріального тиску і частоти серцевих скорочень.

Крім того, регулярне фізичне тренування дозволяє в значній мірі очистити організм від шлаків та токсинів, загальмувати розвиток негативних вікових змін різних органів і систем (включаючи розвиток атеросклерозу).



Виконання фізичних вправ позитивно впливає на кістково-м'язову систему. Підвищується мінералізація кісткової тканини і вміст кальцію в організмі, що перешкоджає розвитку остеопорозу. Збільшується приток лімфи до суглобових хрящів і міжхребцевих дисків, що є кращим засобом профілактики артрозу і остеохондрозу.

Позитивний вплив занять оздоровчою фізичною культурою на організм людини є неоціненним. Фізична активність змалку до глибокої старості – запорука доброго здоров'я, тривалого життя, продуктивної розумової діяльності, психологічного комфорту і соціальної успішності.

### **Корисно знати:**

- Для нормального функціонування людського організму і збереження здоров'я необхідна певна оптимальна "доза" рухової активності, адекватним виразом якої є величина енерговитрат, суб'єктивні відчуття легкої приємної втоми і стабільна нормальна маса тіла.
- На м'язову діяльність повинно витрачатися не менше 50% добових енерговитрат, необхідних для нормальної життєдіяльності організму. Решта енерговитрат (енергія основного обміну) забезпечує підтримку

життєдіяльності організму в стані спокою, діяльність систем дихання і кровообігу, обмінні процеси тощо. Якщо рухова активність недостатня, порушується енергетичний баланс.

- Незбалансованість між калоріями, що надходять в організм, і калоріями, які витрачаються, є основною причиною надмірної ваги та ожиріння.
- Надмірна вага і ожиріння належать до п'яти основних факторів ризику смерті – вони забирають щонайменше 2,8 мільйона дорослих життів на рік. За останні 35 років у всьому світі подвоїлася кількість людей, які страждають на ожиріння.
- Лише 20% населення економічно розвинених країн займаються достатньо інтенсивним фізичним тренуванням, що забезпечує необхідний рівень енерговитрат, у інших 80% - добова витрата енергії значно нижче рівня, необхідного для підтримки стабільного здоров'я.



### Хліб та вода – для здоров'я їда"

(прислів'я)

Харчування і споживання рідини під час тренувань має свої особливості.

Перед тренуванням бажано з'їсти їжу, що складається з білків (йогурт, сир, молоко) і вуглеводів (хліб, злакові пластівці, фрукти). Не бажано зранку пити фруктовий сік, який швидко піднімає рівень цукру в крові, а потім

так само швидко його знижує. Тренуватися можна лише через 2-3 години після ситної їжі. Після тренування потрібна їжа, яка формує м'язи: вуглеводи, білки і невелика кількість корисних жирів. Рекомендовані продукти: хліб з борошна грубого помелу з омлетом, крутим яйцем або рибою; салат з овочами, фруктами та бажано оливковою олією; відварений рис (картопля, макарони) з м'ясом або рибою; йогурт зі шматочками фруктів, горіхами та злаками.

Під час тренувань з потом втрачається багато води та макроелементів – натрію, калію, магнію, тощо, що призводить до зневоднення та порушення електролітного балансу в клітинах. Так, при втраті з потовиділенням 2% води від маси тіла, погіршується самопочуття, 5% - настає різкий занепад сил, 10% - гостра судинна недостатність.

Тому перед тренуванням та упродовж кожної години слід випивати півлітра мінералізованої води, натуральних соків, чаю, а у спекотну погоду – ще більше. Загалом добова потреба у рідині становить 2-3 літри (з них 1-1,5 л якісної чистої води), залежно від ваги тіла та фізичної активності. Потреба у рідині підвищується при високій температурі та низькій вологості повітря, при споживанні кави та алкогольних напоїв, а також під час хвороб. Харчовий раціон бажано збагатити продуктами з високим вмістом калію, натрію, магнію.

Варто вживати більше продуктів із великим вмістом рідини (свіжих або сирих) – огірків, солодкого перцю, помідорів, цибулі, моркви, салату. Продукти краще готувати на пару, або запікати, щоб вони не втрачали вологи.

## Цікаві факти та поради

- При фізичних вправах в організмі виробляється більше енергії, тому підвищуються функціональні можливості в цілому. Підвищуються імунобіологічні властивості крові і шкіри, а також стійкість до інфекційних захворювань. Відбувається поліпшення цілого ряду показників: швидкість рухів може зростати в 1,5-2 рази, витривалість - у декілька разів, сила – в 1,5-3 рази, хвилиний об'єм крові під час роботи – в 2-3 рази, поглинання кисню в 1 хвилину під час роботи – в 1,5-2 рази і т.д.
- Від батьків залежить, чи звикне дитина активно проводити дозвілля. Дбати про це необхідно з перших років життя малечі.
- Один із найзручніших способів ввести фізичну активність у своє життя – робити регулярні піші прогулянки.
- 10 тис. кроків на день – це 8 пройдених кілометрів.



- Піша прогулянка на 1,6 км за 20 хвилин допомагає "спалити" близько 100 калорій – витрачається стільки ж енергії, що й при плаванні протягом 10 хвилин.

- Якщо ви протягом певного часу мало рухалися, беріться до фізичних вправ обережно.

- Займайтеся фізичними вправами регулярно і скоротіть час роботи, що виконується сидячи.

- Скоротіть час перегляду телепередач і роботи за комп'ютером. Впродовж дня такі види діяльності не повинні перевищувати 90 хвилин.

- Будьте активними кожен день, але уникайте перетренування. Будь-яка фізична активність повинна бути тільки в радість. Займайтеся таким видом спорту, який вам підходить більше за інших. Це можуть бути бальні танці, йога, фітнес, альпінізм, футбол.
- Пишайте своїми зусиллями та результатами і заохочуйте себе до подальших досягнень.

**Зробіть своє життя активним і здоровим!**

**Бережіть себе і будьте здорові!**

Пам'ятку підготувала лікар-методист  
обласного Центру здоров'я:  
Т.І. Петрухіна

Рецензент завідувач відділення спортивної  
медицини Полтавського обласного лікарсько-  
фізкультурного диспансеру:  
О.І. Штепа

Відповідальна за випуск головний лікар Обласного Центру здоров'я Н.І. Дурдикулієва



