

Михайло ХАРАДЖЯН
Національний авіаційний університет, Київ

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК БІОЛОГІЧНА ОСНОВА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ

Рухова активність і фізичне навантаження – це фундаментальні складові життєдіяльності людини, що мають величезне значення для її загального здоров'я та добробуту. Вони впливають на фізичний, психологічний, соціальний та емоційний аспекти людського життя

Рухова активність має значний вплив на загальне здоров'я людини у всіх вікових групах. Так, регулярна фізична активність підтримує здоров'я серця, зміцнює серцевий м'яз і покращує кровообіг. Це може знизити ризик розвитку серцевих та судинних захворювань та інсульту. Вправи, що навантажують м'язи і кістки, сприяють зміцненню скелета та запобігають втраті кісткової маси, що особливо важливо з віком. Також вона допомагає контролювати вагу та підтримувати оптимальний рівень обміну речовин, що може запобігти розвитку ожиріння та його наслідків. Регулярна активність сприяє кращому сну та відновленню енергії, що є важливим для загального фізичного та психічного відновлення організму. А тренування сприяють підвищенню загальної витривалості та рівня енергії, дозволяючи людині бути більш продуктивною та активною протягом дня.

Також, фізична активність має вплив й на психологічне здоров'я людини, зокрема сприяє зниженню рівня стресу та тривоги. Вона допомагає відпустити накопичені напруги, знижує відчуття тривоги і розслаблює м'язи. Регулярні фізичні вправи стимулюють вироблення ендорфінів – природних «гормонів щастя», які підвищують настрій та відчуття щастя. Існують дослідження, які показують, що фізична активність може бути ефективним засобом у профілактиці та лікуванні депресивних розладів. Вона сприяє виробленню речовин в мозку, які зменшують симптоми депресії.

Крім того, фізична активність допомагає регулювати циркадний ритм організму. Вона стимулює продукцію

мелатоніну – гормону, який регулює сон і бадьорість, і сприяє сформуванню правильного сонячного та нічного режимів. Вправи можуть допомагати знижувати рівень стресу та тривоги, що сприяє кращому засипанню і спокійнішому сну. Фізична активність також впливає на синтез різних гормонів, таких як адреналін та кортизол, які можуть бути пов'язані з режимом сну.

Звернемо увагу на те, що соціальний аспект заняття спортом дозволяє людям більше комунікувати між собою. Також, рухова активність може сприяти інтеграції людей у суспільстві, незалежно від віку, статі, соціального статусу чи інших характеристик.

На нашу думку, рухова активність може бути інструментом для навчання та виховання. Вона сприяє розвитку дисципліни, відповідальності, цілеспрямованості та самоконтролю. Різні види спорту та фізичних вправ мають власну культурну спадщину та традиції, що дозволяє людям вивчати та розуміти різноманітність культур через спільні заходи.

Отже, рухова активність є не лише ключем до фізичного здоров'я, але й фундаментально важливими для забезпечення гармонії та благополуччя у всіх аспектах життя людини.

Список літератури

1. <https://bogo-rada.gov.ua/?p=10710>
2. http://www.cgz.vn.ua/problematika-gromadskogo-zdorovya/problematika-gromadskogo-zdorovya_497.html

*Науковий керівник: Микола ВЕЛИЧЕНКО,
старший викладач*