

УДК 796.37.037

Бедрух Л. – ст. гр. ПФ-31

*Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя.*

## **АКТИВНА М'ЯЗОВА ДІЯЛЬНІСТЬ ЛЮДИНИ**

Науковий керівник: Вальчак Н. В.

Bedruk L.

*Ternopil Ivan Pul'uj National Technical University*

## **ACTIVE MUSCULAR ACTIVITY OF THE MAN**

Supervisor: Valchak N.

Ключові слова: здоров'я, фізична активність

Keywords: health, physical activity

М'язова діяльність є неодмінною умовою розвитку рухових і вегетативних функцій організму людини на всіх етапах його життєдіяльності. Значення м'язової діяльності в біології та фізіології людини настільки велике, що її зовсім справедливо розцінюють як чільну ознаку життя.

Це в першу чергу стосується молоді, так як відомо, що причини більшості захворювань дорослого населення формуються в підлітковому і юнацькому віці.

Відомо, що після 25 років максимальне споживання кисню знижується кожні 10 років на 8%, що обумовлено головним чином обмеженням фізичної активності. У фізично активних людей цей показник може обмежитися 4%, тобто у них гальмуються процеси старіння. Регулярне використання засобів фізичної культури з метою медичної реабілітації дозволяє знизити число хронічних захворювань на 15-25%, а також звернення по медичну допомогу в 2-4 рази в порівнянні з іншою частиною населення. У механізмі адаптації до фізичних навантажень мають значення посилене утворення метаболітів і гормонів, а також адаптивний синтез білка. Завдяки цьому збільшується функціональна потужність працюючих клітинних структур, що вказує на перехід від термінової до стійкої, довгострокової, неспецифічної адаптації. При систематичному впливі фізичних вправ їх дія поступово слабшає у зв'язку з підвищенням стійкості центральних регуляторних механізмів, а також периферичних клітинних структур (зміна біохімічних і біофізичних властивостей клітин), розширенням резерву функціональних систем і адаптаційних можливостей організму.

Спеціальні дослідження показали, що ефективність розумової діяльності в умовах низької фізичної активності вже на другу добу знижується майже на 50%, при цьому різко погіршується концентрація уваги, зростає нервова напруга, істотно збільшується час вирішення завдань, швидко розвивається втома, апатія і байдужість до виконуваної роботи, людина стає дратівливою. Чому саме фізичні вправи є в цьому випадку найкращим "ліками" від втоми? Справа в тому, що імпульси від опорно-рухового апарату різко підвищують тонус клітин кори головного мозку за рахунок поліпшення в них обмінних процесів.