

7. Шандригось, В. І. Спортивна боротьба як засіб фізичного виховання школярів. *Наукові записки ТДПУ. Серія: Педагогіка*. 2004. № 4. С. 61-64.
8. Шандригось, В. І., Блажейко, А. І., Латишев, М. В. Стан і перспективи розвитку вільної боротьби в Україні. *Єдиноборства*, 2022, №2 (24), С. 96-116. <https://doi.10.15391/ed.2022-2.09>
9. Шандригось, В. І., Шандригось, Г. А. Вплив засобів спортивної боротьби на рівень розвитку окремих рухових здібностей учнів старших класів. *Єдиноборства*, 2022, №1 (23), С. 70-81. <https://DOI:10.15391/ed.2022-1.07>
10. Latyshev, M., Shandrygos, V., Tropin, Y., Polianychko, O., Deineko, A., Lakhtadyr, O., Mozoliuk, O. (2021). Age distribution of wrestlers participating in the world championships. *Acta Kinesiologica*, 15 (1): 138-143. <https://DOI.10.51371/issn.1840-2976.2021.15.1.17>
11. Sybil, M., Pervachuk, R., Zahura, F., Shandrygos, V., Yaremenko, V., Bodnar I. (2018). Biochemical changes in cluster analysis indicators as a result of special tests of freestyle wrestlers of alactate and lactate types of power supply. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 18(1), Art 31, pp.235 - 238. <https://DOI:10.7752/jpes.2018.01031>
12. Sybil, M., Pervachuk, R., Shandrygos, V., Svyshch, Y., Petryna, R., Petryna L. (2020). A method of optimizing the preparation of female wrestlers in the lunar mesocycle. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, Vol.20 (4), Art 260 pp. 1925 - 1929. <https://DOI:10.7752/jpes.2020.04260>

**Юрій КУЗЬ**

*Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
Тернопільський національний педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка,  
Тернопіль, Україна  
[fedorovuch.yu@gmail.com](mailto:fedorovuch.yu@gmail.com)*

## **РУХ – ОСНОВА ЗДОРОВ'Я І ЦІННІСТЬ ЖИТТЯ**

*«Рух за своєю дією може замінити будь-які ліки,  
але всі ліки світу не можуть замінити рух»*

***Ticco***

Дослідження умов еволюції тваринного світу показує, що для виживання їм потрібні були все більш досконалі форми руху. І це закономірно, адже саме рух є основною умовою збереження та забезпечення життя: підтримка термостабільності, здобування їжі, захист від ворогів і реалізація інстинкту відтворення потомства (ці чотири аспекти життєдіяльності складають основу життя тварини). Удосконалення форм руху обумовлює більшу адаптацію до змінених умов середовища, що стало пусковим, вихідним механізмом біологічної еволюції. Розгляд еволюційної ієрархії безсумнівно підтверджується тим фактом, що з

функцією руху в тій або іншій мірі пов'язані до 80–90% структур головного мозку.

Провідна роль руху закріпилася в механізмах онтогенетичного процесу. У внутрішньоутробному розвитку формування і становлення функціональних систем, як і всього організму, зумовлюється руховою активністю плоду, який, у свою чергу, залежить від способу життя вагітної. А повноцінний розвиток генетичної програми індивіда після народження, перш за все, детермінується його адекватним руховим режимом.

Залежність збереження життя від рухової активності, що виникла в еволюції, закріпилася в генетичному коді тваринного і людського організму. Можна визначити, що *життям організму, його зростанням та розвитком керує рухова\_активність*. Ось чому у кожному віковому періоді рівень фізіологічних можливостей організму визначається багато в чому поточною руховою активністю та станом скелетної мускулатури.

З часу існування людини на Землі умови життя вимагали від неї реалізації генетично визначених вимог до руху, так як для збереження життя їй необхідно було набирати еволюційно обґрунтовану норму рухової активності для пошуку їжі, захисту від ворогів та ін. А в останні десятиліття людина звільнила себе від необхідності рухатися. Частка м'язової енергії людини в енергозабезпеченні технологічних процесів упала до мізерного рівня. Комфортне житло, розвиток мережі транспортних комунікацій, повна комп'ютеризація та багато інших досягнень цивілізації привели до низького рівня рухової активності сучасної людини, що дало підставу називати її «діяльним бездіяльником», яка працює переважно силою свого розуму, а не своєю мускульною енергією.

Нестача руху – гіпокінезія – викликає комплекс змін у функціонуванні організму, які прийнято позначати як гіподинамію. Проте незалежно від виду гіпокінезії гіподинамічні наслідки, викликані нею, абсолютно визначені і виражаються в тому, що всі функціональні системи життєзабезпечення, активність яких визначається саме цим фактором (кровообіг, склад крові, дихання, травлення, ендокринні залози, терморегуляція та ін.) і які працюють «на рух», затребувані все в меншій мірі у своїх максимальних можливостях. Звідси і проблеми зі здоров'ям. У загальному вигляді їх можна означити так:

– згідно із «законом згортання функцій за непотрібністю», можливості будь-якої системи організму відповідають затребуваному від неї рівню активності, для чого діяльність ДНК і РНК клітини та ферментів служить

матеріальною базою, що їх забезпечують. Зниження рівня функціонування системи веде до атрофії та/або дистрофії її тканин зі зменшенням функціональних резервів;

– без руху людина та її судини запливають жиром, її кістки втрачають кальцій і стають крихкими, а серце зношується через надмірне навантаження. За приблизними розрахунками, щоб забезпечити киснем та поживними речовинами кожен кілограм зайвої ваги, у людини має з'явитися два метри нових судин;

– м'язова активність є одним із механізмів інтеграції функціональних систем організму, їх «налаштування» на даний рівень активності. Порушення цього механізму веде до функціональної переорієнтації, коли кожна із систем починає працювати переважно на компенсацію, забезпечення найслабшої ланки в організмі, яка в даний момент відрізняється найбільшою напругою функції. У цьому випадку «водієм ритму» організму стає домінуючий (через свою слабкість) морфо-функціональний осередок, а не природна активність людини;

– зниження рухової активності людини, як засвідчив приклад добровольців, що погодилися тривалий час бути вимушено знерухомленими (від двох тижнів до трьох місяців), веде до компенсаторної перебудови всіх сторін обміну речовин: жирової, білкової, мінеральної, вуглеводної, водної;

– гіподинамія вимикає кінцеву ланку стресової реакції – рух. Це призводить до напруги центральної нервової системи, що закономірно веде до переходу стресу в дистрес в умовах і так високих соціальних та інформаційних перевантажень сучасної людини;

– гіподинамія викликає помітні зміни в терморегуляції та в імунологічних властивостях організму.

Як бачимо, умови сучасного життя ведуть до того, що значною мірою вимикається сформована еволюцією *основна умова забезпечення безпеки та підтримки життя – рух.*

Регулярні різноманітні фізичні заняття, метою яких є розширення адаптаційних можливостей організму, підвищують впевненість у собі, уповільнюють процеси старіння, покращують здоров'я та якість життя. В результаті підвищення фізичної активності досягається достатній рівень фізичної тренуваності, збільшується витривалість організму, гнучкість, м'язова сила, покращується координація рухів. Також фізична активність позитивно впливає на інтелект. Ті, хто регулярно займаються, рідше страждають від дегенеративних захворювань мозку, таких як, наприклад, хвороба Альцгеймера.

Людам, які не мають хронічних захворювань, рекомендується аеробне навантаження, тобто, заняття, які не викликають сильної втоми. Це ходьба, біг, плавання, катання на велосипеді, лижах, роликах, ковзанах, гра в теніс, бадмінтон, футбол, баскетбол ... ритмічна гімнастика і т.д. Якщо людина має хронічні захворювання, вона повинна обмежитися легким аеробним навантаженням: пішими прогулянками, повільним плаванням, повільним катанням на велосипеді.

Не менш корисним заняттям для здоров'я буде і помірна фізична активність, у вигляді цікавої, благородної та/або творчої праці, яка є частиною повсякденного життя та розподілена протягом дня. Це нетривала (не надто втомлива) робота в саду чи городі, гра з дітьми, піша прогулянка, робота по дому тощо. Загалом на таку активність протягом дня потрібно витратити не менше 30 хвилин, але слід це робити щодня.

Щодня виконуючи біологічно необхідну норму рухів, потрібно пам'ятати:

– Якщо людина протягом тривалого часу не займалася фізичною активністю, перш ніж приступити до вправ, необхідно порадитися з лікарем. У будь-якому випадку *починати завжди необхідно з легкої фізичної активності*, наприклад, ходьба на невеликі відстані у зручному темпі. Швидкість, інтенсивність та тривалість вправ можна поступово збільшувати.

– Потягування абсолютно необхідна дія для організму. Навіть не усвідомлюючи, що це таке, ми тим не менш, це робимо. Дитина, прокидаючись, починає витягувати ручки та ніжки, максимально розтягуючи свої м'язи. Давайте подивимося на кішку, як вона витягує спинку. Кішку чи дитину ніхто цьому не вчив. Це мимовільний рух, який украй необхідний для клітин організму. З віком ця рефлекторна дія поступово втрачається. Тож про це треба знати. *Встаючи з ліжка, спробуйте потягнутися і максимально розтягнути м'язи.* Після цього підвищується тонус наших м'язів і встати з ліжка буває легше.

– Кожна людина повинна знати одну незаперечну істину: *ранкова гігієнічна зарядка повинна «вмити» кров'ю 639 м'язів, які є у людини.* Лікарі Стародавнього Сходу говорили, що у серця – «царського м'яза» – є 639 помічників (кожен – «мале серце»). Правило «639 + 1» людина має знати з дитинства: «допоможи своєму серцю (1) роботою всіх скелетних м'язів (639) – і ти проживеш довго». М'язи не тільки виконують механічну роботу, а й перетворюють енергію. Споживаючи, витрачаючи енергію, що надходить в організм з їжею, м'язи, що працюють, накопичують її в м'язових волокнах і в усьому організмі. Таким чином, м'язи – це потужний

генератор енергії, що організує її накопичення у всіх органах та тканинах організму. Працюючи, стомлюючись та відновлюючись, органи та тканини піднімаються на більш високий енергетичний рівень. «Освоєне» навантаження (яке сприйняте без шкоди для організму, коли величина м'язової роботи не перевищує його можливостей) призводить до підвищення функціонального стану організму. Рушійна сила цього підвищення – приплив енергії.

– *Мінімальний обсяг фізичних навантажень для будь-якої людини – 5 разів на тиждень по 30 хвилин на день.* Оптимально, щоб людина давала працювати своїм м'язам по 30-45 хвилин щодня. Необхідно пам'ятати загальне правило: під час виконання вправ має виникати почуття невеликої напруги, а після їх завершення легка втома. Перевантаження не приносять користі, тому слід бути обережнішими. Рухи повинні приносити задоволення.

Отож, здоров'я людини визначається безліччю факторів. Серед них вирішальне значення належить руховій активності, яка залежить від людини і може перетворюватись нашою волею та наполегливістю. Оптимальна рухова активність – неодмінна умова здорового життя. *Рух – це не тільки сутність життя, а й основа здоров'я.* Гіппократ справедливо стверджував: «Гімнастика, фізичні вправи, ходьба повинні міцно увійти до повсякденного побуту кожного, хто хоче зберегти працездатність, здоров'я, повноцінне радісне життя».

### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Вайнер Е.Н. Валеологія, 2001 URL: <http://medbib.in.ua/valeologiya-2.html> (дата звернення: 24.04.2024).
2. Валецька Р. О. Основи валеології: підручник / Р. О. Валецька, Л.: Волинська книга, 2007. 348 с.
3. Грибан В. Г. Валеологія : підручник / В. Г. Грибан, К. : Центр учбової літератури, 2005. 214 с.
4. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.