

Бровко К. С., здобувач першого рівня вищої освіти
Науковий керівник: Цигановська Н. В., завідувач кафедри
Харківська державна академія культури, м. Харків, Україна

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ШКІРИ

Анотація. У тезах вивчено вплив рухової активності на стан здоров'я шкіри. Встановлено, що виконання фізичних вправ забезпечує поліпшення кровообігу. Це, в свою чергу, сприяє зменшенню запалень та покращенню загального стану шкіри.

Ключові слова: здоров'я, кровообіг, рухова активність, фізичні вправи, шкіра.

Вступ. Рухова активність є одним із важливих факторів впливу на стан здоров'я шкіри.

Заняття різними видами рухової активності можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на шкірний покрив.

Шкіра є найбільшим органом людського тіла, який виконує безліч важливих функцій, таких як захист від зовнішніх факторів, регуляція температури тіла та виділення токсинів.

Правильний догляд за станом шкіри до та після занять, а також відповідне харчування та гідратація мінімізують потенційні проблеми та збільшують користь від рухової активності.

Д. М. Котко, Н. Л. Гончарук, Л. М. Путро, С. М. Шевцов [3] вважають, що низький рівень рухової активності спричиняє погіршення стану здоров'я шкіри, негативно впливає на структуру і функції всіх тканин, внаслідок чого спостерігається зниження загальних захисних сил організму.

З огляду вище зазначеного, питання висвітлення впливу рухової активності на стан здоров'я шкіри є актуальним.

Мета дослідження: вивчити вплив рухової активності на стан здоров'я шкіри.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Багато шкідливих бактерій та вірусів потрапляють в організм саме через шкіру. А здорова шкіра більш ефективно перешкоджає їх проникненню [4].

Завдяки руховій активності клітини насичуються киснем, поліпшується мікроциркуляція крові, завдяки цьому з організму ефективно виводяться токсини, знижуються набряки, зникають синці під очима, шкіра стає більш підтягнутою, зникають розтяжки, вона набуває здорового вигляду і сяння.

II Всеукраїнська науково-практична конференція
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

Заняття в тренажерних залах і різноманітні тренування за розробленою персональною системою набагато краще впливають на стан шкіри, ніж лосьйони для тіла, бальзами й креми.

Фактори позитивного впливу фізичних вправ на стан здоров'я шкіри:

1. Коли серце починає битися швидше, утворюється особливий білок ІЛ-15, який допомагає мітохондріям у клітинах шкіри «молодіти» і на мікроскопічному рівні шкіра виглядає молодшою, ніж можна розглянути неозброєним оком [1].

2. Фізичні вправи допомагають боротися із запаленнями: м'язи виділяють речовини, які не дозволяють організму виробляти багато кортизолу: зменшують стрес, результатом якого часто стають висипання на шкірі. А оскільки запалення – один із головних чинників старіння, то будь-яка боротьба з ним захищає запаси колагену і допомагає шкірі мати здоровий вигляд.

3. Рухова активність сприяє прискоренню потоку крові, шкіри це теж стосується. Збільшення потоку розширює кровоносні судини, і до шкіри надходить більше поживних речовин і кисню.

4. Заняття фізичною культурою сприяють очищенню пор на шкірі завдяки рясному потовиділенню. Крім того, піт важливий для імунітету: у ньому міститься антимікробний пептид під назвою «дермсідин», який стає бар'єром на шляху небезпечних бактерій, що накопичуються на поверхні шкіри.

5. При виконанні різноманітних фізичних вправ всі поживні речовини, що надходять в організм ззовні, усмоктуються набагато швидше. Організм ефективніше й швидше позбавляється від накопичених токсинів і шлаків, а також продуктів розпаду. І це позитивно впливає на стан шкірного покриву [2].

6. Під впливом фізичних вправ поліпшується стан всієї судинної системи. Під час тренування в кілька разів збільшується й покращується еластичність стінок великих судин і капілярів. Це і є відмінним засобом проти передчасної появи зморшок і старіння шкіри.

7. Виконання фізичних вправ силової спрямованості допоможе тілу й шкірі виглядати набагато молодше. Найоптимальнішим графіком для тренувань – 3 силові тренування в тиждень, тривалістю по 45 хвилин.

8. Плавання в кілька разів поступається заняттям у тренажерному залі і виконанню силових вправ. За допомогою регулярного плавання в організмі активізується нормальний лімфоток, що дозволяє самому організму позбавитися від накопичених продуктів метаболізму швидше, що позитивно впливає на стан шкіри. Людям з чутливою шкірою систематичні заняття плаванням в басейнах протипоказані. Для безпечного для шкіри систематичного заняття плаванням необхідно використовувати зволожуючі засоби.

Водні процедури створюють як місцеві, так і загальні захисні реакції, при цьому подразнення обумовлених ділянок шкіри викликає реакції судин з боку органів, інколи навіть розташованих в інших частинах тіла [4].

II Всеукраїнська науково-практична конференція
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

9. Заняття фітнесом допомагають позбутися токсинів і зняти набряклість, покращує м'язовий тонус, шкіра набуває кращого вигляду.

10. Хибне твердження, що поява поту на обличчі провокує акне. Насправді піт не забруднює пори, а серйозне кардіотренування може навіть знизити запалення і стабілізувати рівень кортизолу [5].

Крім фізичних вправ поліпшенню стану здоров'я шкіри також впливають такі складові: ведення здорового способу життя, відпочинок, свобода від стресу, оскільки вони також є характерними ознаками рекреаційно-оздоровчої діяльності людини.

Існують деякі нюанси, які завдають негативний характер шкірі при заняттях спортом: «сушка» і супутнє їй насильницьке зневоднення організму. Це може привести до проблем з епідермісом шкірного покриву.

Висновки. Систематична рухова активність суттєво впливає на стан здоров'я шкіри засобом покращення кровообігу, зменшення стресу, підвищення рівня кисню в клітинах шкіри та сприяння виділенню токсинів. Це свідчить про важливість фізичних вправ у підтримці здоров'я шкіри.

Виконання фізичних вправ забезпечує поліпшенню кровообігу, що, в свою чергу, сприяє зменшенню запалень та покращенню загального стану шкіри.

Перспективи подальших досліджень: розкрити вплив різних видів рухової активності на стан здоров'я шкіри.

Список використаної літератури

1. Глазирін І. Д., Олексієнко Я. І., Петришин Ю. В. Фізичне виховання (теоретичний курс для студентів ВНЗ непрофільних напрямів підготовки) : навч. посіб. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2017. 248 с.

2. Ільницький І. Вплив фізичної активності на здоров'я людини. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення* : мат. ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Львів : ЛДУФК, 2014. 179 с.

3. Котко Д. М., Гончарук Н. Л., Путро Л. М., Шевцов С. М. Рухова активність як важливий фактор мотивації населення до здорового способу життя. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 4 (112) 2019. С. 57–61.

4. Литовченко Г. О., Пеньковець В. І., Буланов О. М. Фізичне виховання людей різного віку: підручник : підруч. Чернігів : Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2015. 211 с.

5. Менших О. Е., Костогриз-Куликова Н. В., Петренко Ю. О. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 84 с.