

## Section: Physical Culture and Sports

# СИЛОВІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ

**Євтушенко Євген Григорович**

кандидат педагогічних наук, доцент

Кафедра фізичного виховання

Сумський національний аграрний університет, Україна

Рекомендації щодо фізичної активності, сформульовані Всесвітньою організацією охорони здоров'я, акцентують увагу на необхідності регулярного виконання вправ для зміцнення м'язів щонайменше двічі на тиждень як важливого чинника підтримання та покращення загального стану здоров'я дорослого населення. Аеробні навантаження й надалі займають провідне місце в рекомендаціях щодо рухової активності, що підтверджується обсягами у вигляді приблизно 150 хвилин помірної або 75 хвилин високої інтенсивності тренувань на тиждень. Водночас сучасні наукові дані розширюють уявлення про роль силових вправ, демонструючи, що вони як у самостійному форматі, так і в поєднанні з аеробними навантаженнями здатні забезпечувати співставний, а інколи й вищий оздоровчий ефект порівняно з виключно аеробними програмами.

Дедалі більше даних підтверджують доцільність щонайменше рівнозначного включення силових занять до програм оздоровлення. Хоча у спортсменів може спостерігатися конкурентний тренувальний ефект при поєднанні аеробних і силових навантажень, у оздоровчій фізкультурно-спортивній діяльності це явище практично не має значення. Навпаки, комплексні програми, що поєднують обидва типи тренувань, демонструють позитивний вплив, зокрема щодо зниження ризику серцево-судинних захворювань у раніше малорухливих осіб [1].

Особливу увагу привертає використання відносно невеликих обтяжень (близько 30% від одноразового максимального повторення) при виконанні вправ до стану помірної втоми. Такий підхід відкриває можливості для ефективної функціональної адаптації без необхідності застосування значних навантажень, що є особливо актуальним для осіб, для яких традиційні силові тренування з великими вагами є небажаними. [2].

Сукупність даних, отриманих у масштабних дослідженнях, переконливо свідчать про те, що процес старіння супроводжується зниженням рівня анаболічних гормонів та поступовим пригніченням адаптивних механізмів у скелетних м'язах. У результаті відбувається прогресивна втрата м'язової маси і сили – ключових компонентів фізичної працездатності, які тісно асоціюються з погіршенням якості життя. У цьому контексті особливого значення набувають напрямки фізичної підготовки, спрямовані на стимуляцію розвитку м'язової

тканини. Регулярні фізичні вправи, насамперед силові тренування, а також достатнє білкове харчування (з вмістом незамінних амінокислот) здатні частково подолати анаболічну резистентність [3]. Таким чином, підтримання або відновлення м'язової тканини за допомогою поєднання фізичної активності та раціонального харчування є одним із ключових чинників забезпечення здорового старіння. Це дозволяє не лише зменшити ризик розвитку хронічних захворювань, але й зберегти автономність, мобільність і високу якість життя в літньому віці.

Слід підкреслити, що силові тренування є безпечними для більшості груп населення за умов належного контролю та індивідуалізації занять. Вони можуть застосовуватися як у здорових осіб із різним рівнем фізичної активності, так і серед дітей, людей похилого віку та осіб з інвалідністю. Попри поширені уявлення про потенційну небезпеку силових вправ, наукові дані свідчать, що за умов дотримання індивідуальних особливостей осіб, силові вправи є навіть безпечнішими, ніж багато інших видів фізичної активності [1].

Силові тренування демонструють високу ефективність у стимуляції м'язової гіпертрофії та у поєднанні з аеробними навантаженнями чинять ефективну профілактику гіподинамії. З віком відбувається поступова втрата м'язової маси, яка після 30 років становить у середньому 3–8% за десятиліття, а після 50 років прискорюється до 5–10%, що еквівалентно приблизно 0,2–0,4 кг м'язів на рік. Цей процес, відомий як саркопенія, супроводжується прогресуючим зменшенням м'язової маси, сили та фізичної працездатності, зниженням функціональних можливостей у малорухливих та осіб похилого віку. Систематичні силові навантаження є одним із ключових засобів профілактики саркопенії і підтримки опорно-рухового апарату у задовільному стані [3].

Наукові дані переконливо свідчать про багатовекторний позитивний вплив силових тренувань на організм людини. Зокрема, зменшуються кардіометаболічні розлади, нормалізуються рівень ліпідів у крові і артеріальний тиск, підвищується чутливість тканин до інсуліну та зменшується ризик розвитку цукрового діабету II типу й серцево-судинних захворювань. Важливо, що силові вправи також стимулюють підвищення мінеральної щільності кісткової тканини, знижуючи ризик остеопорозу, а також покращують нейром'язову координацію, що безпосередньо пов'язано зі зменшенням ризику падінь [4].

Тривожність розглядається як одна з найбільш актуальних проблем громадського здоров'я, при цьому ефективність її лікування часто залишається недостатньою. Попри те, що тривога є природною адаптивною реакцією організму на потенційну небезпеку, за умов тривалого збереження та посилення симптомів вона може втрачати захисну функцію, набуваючи дезадаптивного характеру і трансформуючись у більш важкі стани. Поширеність тривожних розладів є надзвичайно високою, і вони нерідко поєднуються з іншими хронічними соматичними та психічними станами. Це знижує якість життя і супроводжується порушенням сну, нераціональним харчуванням, зростанням гіподинамії.

Хоча кількість досліджень силових тренувань поступається обсягу даних щодо аеробних навантажень, наявні результати свідчать про їх значний

терапевтичний потенціал. Зокрема, навіть короткотривалі програми тренувань із обтяженнями можуть виступати ефективним допоміжним або альтернативним методом корекції тривожних симптомів з низьким ризиком побічних ефектів. Вправи з опором сприяють зменшенню рівня надмірного хвилювання й водночас позитивно впливають на низку супутніх показників. Серед них – зниження інтенсивності больових відчуттів, покращення когнітивних функцій, зменшення проявів депресії та хронічної втоми, підвищення самооцінки та нормалізація якості сну [5].

Отже, сучасні підходи до організації фізичної активності передбачають комплексне поєднання аеробних і силових навантажень як найбільш ефективну стратегію зміцнення здоров'я та профілактики хронічних захворювань. Хоча аеробні вправи традиційно займають провідне місце в рекомендаціях, роль силових тренувань суттєво зростає, оскільки вони здатні забезпечувати не лише розвиток м'язової маси і сили, але й викликати широкий спектр метаболічних, функціональних і оздоровчих адаптацій, іноді не поступаючись ефективності суто аеробним вправам.

Результати багатьох наукових досліджень підтверджують, що вікові зміни в організмі можуть бути ефективно скориговані завдяки поєднанню збалансованого харчування та регулярних фізичних навантажень. Для зменшення рівня тривожності, покращення сну, когнітивних функцій та загального емоційного стану є доцільним включення фізичних вправ з опором у комплексні програми корекції психоемоційних порушень.

Таким чином, систематичні силові тренування слід розглядати як універсальний інструмент підтримання здоров'я, який у поєднанні з аеробною активністю та раціональним харчуванням формує науково обґрунтовану основу для підвищення тривалості та якості життя.

### **Список використаних джерел**

1. Shaw, B. S., Shaw, I., & Brown, G. A. (2015). Resistance exercise is medicine: Strength training in health promotion and rehabilitation. *International Journal of Therapy and Rehabilitation*, 22(8), 385-389.
2. Abou Sawan, S., Nunes, E. A., Lim, C., McKendry, J., & Phillips, S. M. (2023). The health benefits of resistance exercise: beyond hypertrophy and big weights. *Exercise, Sport, and Movement*, 1(1), e00001.
3. McLeod, M., Breen, L., Hamilton, D. L., & Philp, A. (2016). Live strong and prosper: the importance of skeletal muscle strength for healthy ageing. *Biogerontology*, 17(3), 497-510.
4. Ma, J. K., Leese, J., Therrien, S., Hoens, A. M., Tsui, K., & Li, L. C. (2022). A scoping review of interventions to improve strength training participation. *PLoS One*, 17(2), e0263218.
5. Gordon, B. R., McDowell, C. P., Lyons, M., & Herring, M. P. (2017). The effects of resistance exercise training on anxiety: a meta-analysis and meta-regression analysis of randomized controlled trials. *Sports Medicine*, 47(12), 2521-2532.