

**РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ  
МОЛОДІ**

**Анотація:** У статті на основі літературних даних уточнено поняття «рухова активність» та «фізична активність», розкрито значення рухової активності в життєдіяльності молоді. Праналізовано відмінності між поняттям «рухова активність» та «фізична активність».

**Ключові слова:** Здоров'я, рухова активність, фізична активність, рухова діяльність

**Summary:** The article on the basis of literary data specifies the concept of "motor activity" and "physical activity", reveals the value of motor activity in the life of young people. The difference between the concept of "motor activity" and "physical activity" is grounded.

**Key words:** Health, motor activity, physical activity

Упродовж останніх років у нашій країні склалася негативна ситуація зі станом здоров'я населення усіх вікових груп. Проблема збереження і зміцнення здоров'я молоді завжди привертала увагу науковців. Вітчизняний і зарубіжний досвід свідчить про те, що рухова активність людини запобігає захворюванням і покращує стан здоров'я. Вона підвищує працездатність, забезпечує всебічний розвиток, злагоджену роботу серцево-судинної, дихальної, гормональної та інших систем організму, активізує нервово-м'язовий апарат і механізми передачі рефлексів із м'язів на внутрішні органи.

Дослідження свідчать про те, що сучасна молодь здебільшого відчуває руховий дефіцит, тобто кількість рухів, що виконується за добу, нижче вікової норми, що негативно позначається на організмі [10]. Більш того руховий дефіцит призводить і до більш виражених функціональних порушень в організмі. Знижуються сила і працездатність скелетної мускулатури, що тягне за собою порушення постави, викривлення хребта, плоскостопість, затримку фізичного розвитку швидкості, спритності, координації рухів, гнучкості, витривалості й сили. Тривале перебування в одноманітному положенні

викликає статичне навантаження на певні групи м'язів, що призводить до їх стомлення і посилює несприятливий вплив гіпокінезії.

У свідомості молоді рухова активність не є тим чинником здорового способу життя, що об'єднує інші: збалансоване харчування, раціональний режим праці й відпочинку, відсутність шкідливих звичок та ін. Це зумовлено низькою мотивацією до занять фізичною культурою, дотримання здорового способу життя й недостатньою ефективністю сучасної організації фізичного виховання студентів [14].

Більшість іноземних дослідників рухову активність розуміють як будь-який рух тіла, що зумовлює скорочення скелетних м'язів і призводить до витрат енергії [2, с. 75]. Водночас ці автори зазначають, що рухову активність можна розглядати, використовуючи біомеханіку, фізіологію і біхевіоризм. При цьому, у першому випадку основою такої активності є сила, швидкість, прискорення, кути, інерція, механічна сила (механічна робота), у другому – особливості метаболізму, в останньому – типи активності.

Т.Ю. Круцевич [13] рухову активність характеризує як невід'ємну частину способу життя і поведінки людини, котра визначається соціально-економічними і культурними факторами, залежить від організації фізичного виховання, морфофункціональних особливостей організму, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруд і місць відпочинку молоді. Л.П. Сергієнко (2004), опираючись на багаточисельні наукові факти, зробив висновок, що рухова активність людини генетично обумовлена в онтогенезі.

А.Г. Сухарев рухову активність розуміє як систему рухів, які людина виконує в процесі своєї життєдіяльності. Дослідник рухову активність умовно поділяє на три складові: активність у процесі організованої рухової діяльності; фізична активність під час навчання, побутової та трудової діяльності; фізична активність у вільний час. Визначені складові пов'язані між собою та визначають загальний обсяг рухової активності. [10]

Ряд дослідників до рухової активності відносять різні види рухів, які спрямовані на задоволення природних потреб індивіда та навчальну діяльність. В житті студентської молоді важливе місце посідає вид рухової активності, що передбачає використання фізичних вправ [9; 16]. На основі цього пропонується [11, с. 76] першу із зазначених рухову активність розглядати як звичну (повсякденну), а пов'язану з використанням вправ – як спеціально організовану. Іншими словами, остання є різновидом рухової активності у межах виконання тренувальних програм (рухових тестів) та яка відрізняється від спонтанної, неорганізованої рухової активності [2; 18].

У теорії і методиці фізичного виховання Т.Ю. Круцевич, Ю.Ф. Курамшин, В.В. Петровський [13] розглядають також фітнес як рухову активність, тобто спеціально організовані заняття в рамках фітнес-програм: заняття бігом, аеробікою, танцями, аква-аеробікою, заняття для корекції маси тіла та ін.

Рухова активність обумовлюється трьома чинниками – біологічними, соціальними та особистісними [8, 12]. Обсяг рухової активності студентської молоді й потреби їх організмів у ній залежать також від віку, статі, типу конституції, морфофункціональних можливостей, типу нервової системи, спадковості, рівня фізичної підготовленості, мотивації до занять, способу життя, географічних і кліматичних умов, кількості вільного часу та характеру його використання тощо [3, 4].

На думку А.І. Фьодорова та С.Б. Шарманова, рухова діяльність спрямована на зміцнення здоров'я і досягнення фізичної досконалості з метою реалізації фізичних задатків та соціальних потреб.

В.К. Бальсевич пропонує таке визначення поняття «рухова активність»: цілеспрямоване здійснення індивідом рухових дій, спрямованих на вдосконалення різних показників його фізичного потенціалу та засвоєння цінностей фізичної і спортивної культури [1].

Аналіз наукової літератури показав, що окремі автори ототожнюють фізичну і рухову активність. А.Г. Котков і Є.В. Антипова характеризують рухову активність з соціально-педагогічної позиції, яка спрямована на

зміцнення здоров'я, розвиток фізичного потенціалу й досягнення фізичного вдосконалення для ефективної реалізації своїх природних задатків з урахуванням особистої мотивації і соціальних потреб. На думку авторів, рухова діяльність на відміну від фізичної або рухової активності, являє собою сукупність рухових дій, залучених до системи організуючих ідей, правил і форм із метою досягнення певного адаптаційного ефекту організму людини й удосконалення динаміки цього процесу. [7]

«Рухова активність» людини є більш широким поняттям, ніж «фізична активність». Розрізняють звичну і спеціально організовану рухову (фізичну) активність. До звичної рухової активності, за визначенням ВООЗ, відносять види рухів, спрямованих на задоволення природних потреб людини (сон, особиста гігієна, приймання їжі, зусилля, витрачені на її приготування, придбання продуктів), а також навчальну та виробничу діяльність (Т.Ю. Круцевич, Ю.Ф. Курамшин, В.В. Петровський, 2008 ). [11]

Розрізняють звичайну та спеціальну рухову активність. До звичайної відносять види рухів спрямовані на задоволення природних потреб (сон, особиста гігієна, активне пересування в просторі) рухи, які не пов'язані з виконанням фізичних навантажень. Рухова активність проявляється під час різних форм організації занять фізичними вправами (спортивно-оздоровчі хвилини, ранкова гімнастика, плавання, їзда на велосипеді, ходьба на лижах, заняття хореографією тобто будь-яка зміна малорухливої діяльності на рухову активну діяльність). [3]

Фізична активність (фізкультурна активність) завжди виступає як одна із найбільш ефективних передумов здорового способу життя та формування фізичних якостей. Тому «фізична активність» людини в кінцевому результаті спрямована тільки на зміну стану її організму, на придбання нового рівня фізичних якостей і здібностей. Вона не може бути досягнутою ніяким іншим шляхом, окрім тренування (В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов, 1987).

Т.Барановський фізичну активність розуміє, як роботу скелетних м'язів, що супроводжується витратами енергії разом із витратами енергії у стані

спокою. [15] Таке твердження співпадає з визначенням фізичної активності Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ), як будь-яким зміщенням скелетних м'язів, що потребує енергетичних затрат. [3]

Фізична активність характеризується динамічним і статичним характером роботи. Рухова активність характеризується більше динамічним проявом діяльності.

Слід зазначити, що рухова активність людини – досить об'ємне та багатогранне поняття, яке обумовлене великою кількістю різноманітних факторів, а також є основою життєдіяльності людини. Витоки формування рухової активності людини її природної основи варто шукати ще у сиву давнину.

Вивчення та аналіз літературних джерел засвідчує, що фізична активність характеризується наявністю динамічного та статичного компоненту, вона характерна для циклічних та ациклічних видів спорту, рухливих ігор. В той же час рухова активність характеризується проявом виключно динамічного компонентного руху.

## ДЖЕРЕЛА І ЛІТЕРАТУРА

1. Бальсевич В.К. Онтокінезиологія человека. – М.: Теорія і практика фіз. культури, 2000. – 275 с.
2. Бар-Ор О. Здоров'є дітей і двигательна активність: от фізіологічних основ до практичного застосування / О. Бар-Ор, Т. Роуланд ; пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олімп. л-ра, 2009. – 528 с.
3. (Глобальна стратегія харчування, фізичної активності і здоров'я. ВООЗ, 2004. [http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/b11344/strategy\\_ryssian\\_wed.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/b11344/strategy_ryssian_wed.pdf))
4. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2009. – 594 с.
5. Захаріна Є. Рухова активність студентів вищих навчальних закладів // Молода спортивна наука України. / Є. Захаріна // Молода спортивна наука

україни : зб. наук. пр. з галузі фіз. культ. та спорту. – Л., 2004. – Вип. 8. – Т. 3. – С. 124–127.

6. Здоровье и поведение школьников: Социально-педагогический мониторинг здоровья, физической активности и образа жизни школьников: Уральский федеральный округ / Сост. А.И Фёдоров, С.Б. Шарманова. – Челябинск: Урал ГАФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2004. – 88 с.)

7. Котков А.Г. Формирование физической активности детей и подростков как социально-педагогическая проблема // Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал / А.Г. Котов, Е.В. Антипова. – 2003.- №3)

8. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания : учеб. пособие для студ. вузов физ. воспитания и спорта / Т. Ю. Круцевич – К. : Олимпийская литература, 1999. – 232 с.

9. Озарук В. Сучасні уявлення про рухову активність людини / В. Озарук, Г. Презлята, С. Курилюк // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2014. – Вип. 20. – С. 87–96.

10. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков /А.Г. Сухарев. – М.: Медицина, 1991. – 272 с.

11. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : підруч. [в 2-х т. / за ред. Т.Ю. Круцевич]. – К.: Олімп. л-ра, 2008, Т. 1. – 391 с.

12. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – С. 8–20.

13. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: В 2 т. / За ред. Т.Ю. Круцевич. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – К.: Олімпійська література, 2008. – 367 с

14. Троценко В. В. Вплив рухової активності на формування стійких навичок здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів [Електронний

ресурс] / В. В. Троценко // Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 8. – С. 93–95. – Режим доступу : [www.nbu.gov.ua/portal/soc\\_gum/ppmb/texts/...8/10tvvhee.pdf](http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/ppmb/texts/...8/10tvvhee.pdf)

15. Baranovski T.et.al. Assesment,prevalence,and cardiiorvascular benefites of physical activity and fitness in youth // Medicine and Sport and Exercise. 1992. 24(6). – 237 p.

#### ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

**Танасійчук Юлія Миколаївна** – здобувач Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини 0978780117; [YliyaTanasiychuk@ukr.net](mailto:YliyaTanasiychuk@ukr.net); сертифікат: ТАК, про конференцію дізналася - надійшло запрошення на особисту адресу

**Танасійчук Назарій Володимирович** – викладач кафедри медико-біологічних основ фізичної культури Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини; 0936312583, [Nazartanas@ukr.net](mailto:Nazartanas@ukr.net); сертифікат: ТАК, по конференцію дізнався від колег.