Рибалко Л.М. Рухова активність як складова здорового способу життя людини / Л.М. Рибалко // Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах : Збірник наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Дніпро : Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, 2017. – С. 111 – 116.

*Ліна Рибалко, д.пед.н., старший наук. співробітник*

*Полтавський національний технічний університет імені Юрія Кондртюка*

**РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК**

**СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ**

*У статті розкрито сутність і зміст понять «рухова активність», «рухова діяльність». Обґрунтовано роль рухової активності у формуванні, збереженні та зміцненні здоров’я людини. Схарактеризовано види рухової активності людини та їх місце у її життєдіяльності.*

*Ключові слова: рухова активність, здоров’я, здоровий спосіб життя.*

*The article reveals the essence and meaning of "physical activity", "motor activity". The role of motor activity in forming, maintaining and enhancing health. Author determined types of motor activity rights and their place in her life.*

*Keywords: physical activity, health, healthy lifestyle.*

**Постановка проблеми.** В умовах оновлення суспільно-економічного життя актуальною залишається проблема формування, збереження та зміцнення здоров’я людини. Адже нинішнє суспільство характеризується зниженням індексу якості життя людини, що визначається його тривалістю, рівнем освіти (ступенем грамотності й можливості доступу людини до початкової, середньої та вищої освіти) та станом фізичного здоров’я. Свідченням цього є дані про те, що впродовж 2010-2015 років Україна за індексом якості життя людини знизилася з 45 до 75 місця, а тривалість життя середнього українця станом на 2015 рік становить 65,1 років, тоді як у 2005 році вона становила 69,2 роки, що на 10 років менше, ніж у США та Західній Європі.

Наразі постає необхідність активізації здорового способу життя серед молодого покоління, формування культури здоров’я та здоров’язбережувальної компетентності в кожного індивіда.

Серед складових здорового способу життя чільне місце займає рухова активність, яка є важливою передумовою не лише повноцінного розвитку особистості, але й відчуття нею благополуччя. Адже рухова активність, поєднуючи в собі різноманітні рухові дії, що виконуються в повсякденному житті і трудовій діяльності, має велике значення для організму людини і є основою формування здорового способу життя.

Проблемою рухової активності людини займалося чимало науковців. Так, теоретико-методологічні основи рухової активності людини в різні вікові періоди її розвитку досліджуються як вітчизняними (Т. Андрющенко, О. Богініч, О. Дубогай, Л. Лохвицької та ін.), так і зарубіжними науковцями (Г. Голубєва, О. Козак, Г. Позднякова, М. Рунова, І. Стародубцева, О. Степаненкова, Farrell L., Hardy L., Hinkley T., King L., T.Lobozewicz, Robinson T., Salmon J., Sirard J., M. Skrobacz, T. Wolanska та ін.); методтики та технології рухової активності – Е. Вільчковським, Н. Денисенко, Alhassan S., Crawford D. та інші.

**Отримані результати дослідження.** Аналіз наукової літератури засвідчує, що поняття «рухова активність» ототожнюють із терміном «фізична активність», «рухова діяльність». На перший погляд етимологія слів подібна, однак вважаємо за доречне пояснити відмінність.

Активність виступає якісною характеристикою діяльності (В. Коган, І.Харламов та ін.). Представники другого напрямку вважають, що активність є такою діяльністю, в якій гармонійно поєднується мотив і мета (О. Киричук, П. Кряжев та ін.).

Активність походить від латинського слова «activus» та пояснюється як діяльна участь у будь-чому, енергійна діяльність, діяльний стан. Вона виступає джерелом розвитку людини та рушійною силою діяльності. У свою чергу, діяльність – це активність людини, що має усвідомлювальний характер і спрямована на досягнення поставленої мети, яка визначається потребою.

На перший погляд терміни взаємовіддзеркалюються один в одному, хоча при вдумливому аналізі мають декілька відмінностей. Зокрема, активність пов`язана із потребою в діяльності, а діяльність – із потребою в предметі. Активність передує діяльності в часі та «супроводжує» її протягом усього процесу, адже не можна уявити оптимальну діяльність, яка позбавлена активності.

Таким чином, з вищесказаного випливає, що активність є передумовою діяльності, спонукою до неї, в той час, коли діяльність проявляється в сукупності дій. У контексті здорового способу життя рухову активність розглядаємо як міру рухливості, що проявляється в активності людини у різних видах діяльності, яка забезпечує розвиток емоційних, соціальних, когнітивних досягнень та цілісність психічного розвитку особистості.

Рухову діяльність Г. Венглярський трактує як специфічний вид діяльності, який полягає в системі рухових дій, що забезпечують взаємодію суб'єкта з навколишнім середовищем [3, с. 16].

Але більшість науковців розмежовує «рухову активність» та «рухову діяльність», мотивуючи тим, що рухова діяльність відрізняється від рухової активності визначенням соціальної, педагогічної мети (освіта, надання знань, формування звичок, навичок та ін.). Адже рухову активність можна виміряти затраченим часом, кількістю кроків, локомоцій, витраченої енергії, рівнем активності, біологічними, біохімічними та іншими методами.

Рухова діяльність є усвідомленою активністю особистості та, зазвичай, пов`язана із соціальними цілями. Фізичну активність розглядаємо як будь-який рух тіла, що проявляється людиною цілеспрямовано під час занять спортом, в іграх, звичайній ходьбі, танцях та інших видах діяльності і спрямований на зміцнення здоров`я, розвиток фізичного потенціалу, фізичної досконалості.

Підвищена рухова активність, навпаки, сприяє позитивним морфофункціональним перетворенням, але разом з тим, під час інтенсивних спортивних тренувань або змагань, особливо, коли це супроводжується значними нервово-емоційними напруженнями у молоді, може призвести до негативних наслідків [5].

Проте рухи зміцнюють здоров`я, підвищують опірність та імунологічний захист організму, підтримують працездатність, сприяють нормальному росту і розвитку дитячого тіла, стимулюють ритмічні рухи, перцептивні, інтелектуальні процеси. Багато вчених, зокрема, Л. Какурін та О. Коробков, встановили, що діти з достатнім обсягом рухової активності впродовж дня мають середній і високий рівень фізичної підготовленості, стійкість організму до різного роду негативних впливів зовнішнього середовища: підвищення температури, гіпоксії, інфекційної туберкульозної палички та до загального гаммавипромінювання, оптимальні показники стану нервової системи, злагоджену роботу внутрішніх органів та систем, високу резистентність.

Аналіз наукової літератури [1-6] засвідчує, що рухова функція людини забезпечує збереження взаємозв'язку організму з навколишнім середовищем як за рахунок удосконалення механізмів, що забезпечують виконання складних за координацією рухів, так і в розвитку фізичних якостей людини. Саме тому рухову активність більшість дослідників пояснюють як основну функцію людського організму, розвиток і вдосконалення якої сприяє формуванню здорового способу життя.

Удосконалення рухової сфери одночасно сприяє розвитку й активності різних м'язів, поліпшує функції внутрішніх органів і систем. Установлено, що активна м'язова діяльність викликає посилення та зміцнення діяльності серцево-судинної, дихальної й інших систем, визначає фізичний розвиток і фізичну підготовленість.

Рухова активність включає суму рухів, виконуваних людиною у процесі життєдіяльності. Розрізняють звичайну і спеціально-організовану рухову активність. До звичайної рухової активності, згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров’я, відносять види рухів, що спрямовані на задоволення природних потреб людини (особиста гігієна, харчування, приготування їжі, придбання продуктів тощо), а також навчальна і виробнича діяльність. Спеціально-організована м’язова діяльність (фізкультурна активність) включає різні форми занять фізичними вправами, активним пересуванням тощо.

Тривале зниження рухової активності призводить до атрофії м'язів, порушень постави і функцій внутрішніх органів, зниження психічної і фізичної працездатності, виникнення хронічних захворювань серцево-судинної системи й обміну речовин у людини. Перебороти негативні наслідки, викликані зниженням рухової актив­ності, можна за допомогою раціональної системи рухового режиму.

Оптимальний руховий режим Булич Е. Г. пояснює як регламентоване за інтенсивністю фізичне навантаження, що повністю задовольняє біологічну потребу в рухах, відповідає функціональним можливостям організму, враховує спеціальність і специфіку професійної діяльності й таким чином сприяє вихованню здорового способу життя та зміцненню здоров'я [2]. Мета такого режиму – досягнення оптимального рівня функціональної активності. Саме оптимальний руховий режим забезпечує потрібний рівень реакцій на вплив чинників зовнішнього і внутрішнього середовища. При розробленні норм рухового режиму за мету ставиться зміцнення здоров'я і гармонійний розвиток.

А. Г. Рибковський і С.М. Канішевський [6] вважають, що рухова активність є необхідною умовою підтримання нормального функціонального стану людини.

Ю. Юрченко пише: «Під час руху відбувається подразнення пропріорецепторів скелетних м'язів, інтерорецепторів внутрішніх органів і рефлекторно через центральну нервову систему стимулюються життєві процеси в клітинах, тканинах, органах, що складають різні функціональні системи організму; підвищується обмін речовин і як наслідок – кисневий запит; посилюються катаболізм і анаболізм у субклітинних структурах, що призводить до відновлення клітин і зростання їх біоенергетичного потенціалу» [7, с. 58].

**Висновки і перспективи подальших розробок у даному напрямі.** Рухова активність включає суму рухів, виконуваних людиною у процесі життєдіяльності. Притримуємося думки, що основне правило здорового способу життя – рухова активність упродовж дня. Усе це необхідно для збереження і зміцнення здоров'я, підвищення продуктивності праці, в тому числі у нових і часто незвичних для організму людини умовах. Подальших розроблень потребує удосконалення методик і технологій рухової активності та їх застосування на заняттях фізичного виховання як у ЗНЗ, так і ВНЗ.

**Список використаних джерел**

1. Бабюк С. Рухова активність та її вплив на фізичний та психічний розвиток дітей старшого дошкільного віку у підготовці до навчання / С. Бабюк // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 8. – Львів : НВФ «Українські технології», 2004. – Т. 3.– С. 10-14.

2. Булич Э. Г. Здоровье человека. Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – К. : Олімпійська література, 2003. – 424 с.

3. Венглярський Г. Рухова активність як стимулятор розвитку дитячого організму / Г. Венглярський, П. Третяков, С. Васильченко // Зб. наук. праць. – Вип. 1. – Рівне : РДГУ, 2002. – С. 2-24.

4. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / О. Дубогай. – К. : Видавничий дім «Шкільний світ», 2006. – 126 с.

5. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. Л-ра, 2010. – 248 с.

6. Рибковський А. Г. Системна організація рухової активності людини / А. Г. Рибковський, С. М. Канішевський. – Донецьк: ДонНУ, 2003. – 436 с.

7. Юрченко Ю. Рухова активність як чинник, що визначає здоров'я людини / Ю. Юрченко // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 10. – Львів: НВФ "Українські технології", 2006. – Т. 3. – Розділ 3.1. – С. 57-62.

**Відомості про автора**

Прізвище, ім’я, побатькові – *Рибалко Ліна Миколаївна*

Науковий ступінь – *доктор педагогічних наук*

Вчене звання – *старший науковий співробітник*

Посада – *професор кафедри фізичного виховання, спорту та здоров’я людини*

Місце роботи – *Полтавський національний технічний університет імені Юрія Кондратюка*

Адреса для відправлення збірника – *Нова пошта, відділення № 6 (вул. Івана Мазепи, 12/8)*

Телефон – *0663930091*

Форма участі – *заочна, друк статті у збірнику*