**Кіндеренко Я.** Рухова активність як складова здорового способу життя. *Актуальні проблеми фізичної культури, олімпійського й професійного спорту та реабілітації у навчальних закладах України* : Зб. наук. пр. ХVІІІ Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції ЦДПУ ім. В. Винниченкаю. – Харків: ФОП Озеров Г.В., 2020. С. 212-215

**Ярослава Кіндеренко,**

**Науковий керівник: Рибалко Л.М., д.пед.н., ст.н.сп.**

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

**РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

**Постановка проблеми.** Людина сьогодні звикла сподіватися не на захисні сили свого організму, а на могутність медицини. Академік Амосов стверджував: «Щоб бути здоровим, потрібні власні зусилля, постійні і значні. Замінити їх не можна нічим».

Здоров’я розглядаємо як сукупність фізичних, духовних, соціальних якостей людини, що є основною її довголіття і необхідною умовою здійснення творчих планів, умовою високої працездатності, створення міцної сім’ї, народження і виховання дітей.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Чимало науковців (В.К. Бальсевич [1], О. Бао-Ор [2], Дж. Винник [3]) поняття «здоров’я» пояснюють як високу працездатність, гарний настрій, упевненість у собі. Фізичне здоров’я дає гарне самопочуття, бадьорість, силу. Психічне здоров’я дарує спокій, чудовий настрій, доброту, веселість. Соціальне здоров’я забезпечує успішність у навчанні. Але ніщо з цього не дається задарма. Для того, щоб зберегти своє здоров’я, треба докладати неабияких зусиль. Адже, стан здоров’я людини залежить на 20% від спадковості, на 10% від рівня розвитку медицини, на 20% від стану довкілля, на 50% від способу життя.

Спосіб життя, Т.В. Івчатова, І.Б. Карпова та М.В. Дудко, трактують як сукупність стійких форм життєдіяльності людини, які визначають її життєвий шлях. Це її звички. Якщо, людина з дитинства, з молодих років постійно й наполегливо дбає про своє здоров’я, вона в основу своєї життєдіяльності закладає такі стійкі корисні звички, навички, поведінку, спосіб мислення, сприйняття оточуючих і себе, які й визначають основний її напрямок – шлях здоров’я. Вона обирає здоровий спосіб життя [5, с. 14].

Здоровий спосіб життя передбачає дотримання звичайного виконання певних правил, що забезпечують гармонійний розвиток, високу працездатність, духовну рівновагу та здоров’я людини. В основі здорового способу життя покладена індивідуальна система поведінки й звичок кожної людини, що забезпечує їй потрібний рівень життєдіяльності й здорове довголіття.

**Виклад основного матеріалу.** Здоровий спосіб життя розуміємо як практичні дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організм й поліпшення загального самопочуття людини. Саме тому головне – замислитися про наслідки своїх дій.

Бадж-Корпак Дж. у своїй праці пише: «Рухова активність є невід’ємною складовою здорового способу життя, що визначається й зумовлюється сукупністю рухової діяльності людини в побуті, у процесі навчання, праці, під час дозвілля і відпочинку. Потреба руху і активності в загально-біологічному плані є основою життя і здоров’я людини» [6, с. 153].

Організм людини – єдине ціле, в якому всі органи й системи взаємопов’язані, їхні функції регулюються й керуються центральною нервовою системою. Вправи через м’язову систему діють на організм у цілому: серцево-судинну, нервову, м’язову системи, обмін речовин. Під їхнім впливом кістки скелету набувають міцності, збільшується амплітуда рухів у суглобах, формується мускулатура, гарна постава. Організм усебічно розвивається, якщо систематично здійснює дії фізичних навантажень, фізичних вправ. В організмі понад 650 м’язів і 320 суглобів, їхнє нормальне функціонування передбачає інтенсивне і систематичне завантаження кожного з них.

Бергієр Дж. пояснює рухову активність як будь-які форми руху, що потребують енергії, наприклад ходьба, фізична робота, фізичні вправи, заняття певним видом спорту тощо [8, с.134].

Бергієр Дж. виокремлює три види рухової активності [7, с. 597]:

1) низька рухова активність (повільна ходьба);

2) помірна (швидка ходьба, прибирання оселі, робота на городі);

3) інтенсивна (біг, заняття фізичною культурою і спортом, танці, рухливі ігри).

Сучасне життя досить комфортне. Дедалі менше фізичних зусиль витрачає людина на задоволення повсякденних потреб. Малорухливий спосіб життя для багатьох стає звичним. Та слід пам’ятати, що постійне фізичне навантаження потрібне організму для росту й розвитку. Крім того, активний рух сприяє зміцненню здоров’я людини, підвищенню опірності хворобам. Саме тому дедалі більше людей активно відпочивають: відвідують танцювальні гуртки й спортивні секції, ходять у походи тощо.

Існують два види фізичних вправ – аеробні та анаеробні, відрізняються джерелом енергії, яке використовується організмом [2, с. 34].

Аеробні вправи ще називають кардіо-вправами. Вони особливо корисні для серця та судин. При виконанні аеробних вправ кисень є єдиним і достатнім джерелом енергії.  Такі навантаження можуть бути тривалими – до кількох годин.

Анаеробні вправи – це короткочасні інтенсивні тренування, під час яких організм відчуває нестачу кисню. Ці вправи виконуються за рахунок запасів енергії у м’язах. Кисень для таких вправ не потрібен. Запасу «готового палива» у м’язах вистачає на 8–12 секунд. Тому анаеробні вправи є короткотривалими [1, с. 98].

Аеробні навантаження – це біг на довгі дистанції, швидка ходьба,  плавання, їзда на велосипеді або заняття на велотренажері, аеробіка. Тоді як анаеробні навантаження – важка атлетика, короткими швидке подолання крутих підйомів, інтервальні тренування, ізометричні вправи,  будь-яка інша активність, поєднана зі швидкими та інтенсивними фізичними навантаженнями, спринтерський біг (до 30 секунд) [1, с. 109].

Щоб системно розвивати фізичні якості, варто скласти індивідуальну програму занять, поєднавши різні фізичні вправи та врахувавши індивідуальні здібності і стать, ви досягнете гарних результатів.

Через низьку рухову активність людина поступово втрачає життєві сили, реагує на зміни в навколишньому середовищі. Можуть виникати хвороби хребта, порушення роботи серця. Людина швидко втомлюється, у неї з’являється прискорене серцебиття. Раніше такі хвороби були притаманні переважно літнім людям. Тепер досить часто на серцево-судинні хвороби хворіють уже у шкільному віці.

Щоб убезпечитися від гіподинамії, потрібно активно рухатися. Наприклад, якомога більше ходити пішки. Корисно швидко ходити 4-5 разів на тиждень по 40-45 хв., щоб пульс був 110-120 ударів на хвилину. Візьміть за правило не користуватися громадським транспортом, якщо їхати треба одну-дві зупинки. Замість того щоб їхати ліфтом, піднімайтеся до квартири сходами. Щоб зміцнити м’язи, підготуватися до активної роботи на уроках, ходьбу доповнюйте ранковою гімнастикою. У селі чи місті ніколи не цурайтеся фізичної праці.

Рухова активність поліпшує насамперед фізичну форму. Проте, оскільки здоров’я цілісне, то фізична активність позитивно впливає також і на інші складові здоров’я.

**Висновки і перспективи подальших розвідок.** Отже, рухова активність як складова здорового способу життя сприяє гармонійному розвитку людини та зміцненню здоров’я. Достатня рухова активність основне правило здорового способу життя та умова росту й розвитку людини. Щоб підтримувати гарну фізичну форму, слід обирати фізичні вправи і види спорту, що сприяють розвитку фізичних якостей. Щоб попередити негативний вплив деяких фізичних вправ і видів спорту на здоров’я, слід дотримуватися принципів рухової активності та вибирати комплекс фізичних вправ з урахуванням вікових, фізичних можливостей і порад фахівців.

*Список використаних джерел*

1. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запоржанов. – Киев : Здоровья, 1987. – 224 с.

2. Бао-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд ; пер. с англ. И. Андреев. – Киев : Олимп. лит., 2009. – 528 с. :

3. Винник Дж. Адаптивное физическое воспитание и спорт / под ред. Джозефа П. Винника ; пер. с англ. И. Андреев. – Киев : Олимп. лит., 2010. – 608 с.

4. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2009. – 593 c.

5. Івчатова Т. В. Здоровий спосіб життя та рухова активність студентів : навч. посіб. / Т. В. Івчатова, І. Б. Карпова, М. В. Дудко ; ДВНЗ «Київ. нац. екон. ун-т ім. В. Гетьмана». – К. : КНЕУ, 2013. – 109 c.

6. Baj-Korpak J. Aktywnosc fizyczna wybranych grup spoleczno-zawodowych (wszkolnictwie) / J. Baj-Korpak, A. Soroka, F. Korpak // Czlowiek і Zdrowia. – Nr 1 (IV). – 2010. – S. 152–161.

7. Bergier J. Aktywnosc fizyczna pielegniarek z uwzglednieniem ich wieku (Physical activity of nurses with consideration of their age) / J. Bergier, В. Bergier, A. Soroka, Z. Kubinska // Med Ogölna. – 16 (XLV). – 2010. – S. 595–605.

8. Bergier J. Physical activity and sedentary lifestyle of female students from Ukraine / J. Bergier, B. Bergier, A. Tsos // Human and health. – Issue 2. – Vol. VI. – 2012. – S. 131–137.