

## РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК, ЩО ВИЗНАЧАЄ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Мовчан В.П.

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

У статті досліджується вплив рухової активності на стан здоров'я людини. Оптимальний режим рухової активності (співвідношення обсягу й інтенсивності вправ при раціональному чергуванні засобів фізичного виховання) є найважливішим чинником розвитку рухової функції людини. Рухова активність, як основний (але не єдиний) засіб фізичної культури, має багато можливостей для вирішення комплексу проблем, пов'язаних з розвитком та здоров'ям людей. Використання різноманітних форм фізичної культури сприяє профілактиці захворювань, продовженню тривалості життя, підвищує працездатність, забезпечує активне творче довголіття, допомагає в організації повноцінного дозвілля і боротьбі із шкідливими звичками, створює умови пізнання власних можливостей.

**Ключові слова:** рухова активність, фізичне навантаження, серцево-судинна система, здоров'я людини.

**Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень, публікацій.** Формування людини на всіх етапах її еволюційного розвитку відбувається на тлі активної м'язової діяльності, яка забезпечує нормальну роботу серцевої та дихальної систем, постійність внутрішнього середовища організму, його гомеостаз тощо. Незаперечним фактом виступає зв'язок рухової активності зі станом фізичного здоров'я людини, яке, у свою чергу, визначається резервами енергетичного, пластичного і регуляторного забезпечення функцій організму, характеризуються стійкістю до впливу патогенних факторів і здатністю протидіяти патологічним процесам та є основою здійснення соціальних і біологічних функцій [6; 12; 14].

Дефіцит рухової активності приводить до погіршення адаптації серцево-судинної системи до стандартного фізичного навантаження, зниження показників ЖЕЛ, станової сили, появи надмірної маси тіла, підвищення рівня холестерину в крові. Захворюваність в умовах гіпокінезії в 2 рази вище, ніж у людей з достатнім рівнем рухової активності.

Тому вирішення даної проблеми є дуже актуальним.

Вихідним базовим визначенням у нашій роботі є термін «здоров'я». Існує багато відтінків значення цього поняття. Ми дотримуємося визначення, що запропоноване Статусом Всесвітньої організації охорони здоров'я: «Здоров'я стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад» [21].

Крім базового розуміння, ми використовуємо синонімічні йому визначення (фізичний розвиток, фізична підготовленість, рівень здоров'я), які, вважаємо, найбільше відповідають сучасній теоретичній позиції. Перше визначення взято з «Енциклопедичного словника медичних термінів» і воно звучить так, що фізичний розвиток:

1) процес зміни морфологічних і функціональних властивостей організму в процесі його індивідуального розвитку;

2) сукупність морфологічних та функціональних властивостей організму, що визначають запас його фізичних сил, витривалість, працездатність, узагальнені дані яких є одним із показників стану здоров'я населення.

Друге визначення описує фізичну підготовленість як «рівень розвитку фізичних якостей, навичок та умінь, які необхідні для успішного виконання даного виду діяльності, а також відображає результати фізичної підготовки» У свою чергу фізична підготовка визначається як «використання фізичних вправ з метою сприяння яким-небудь спеціальним видам діяльності».

Інші особливості здоров'я, наприклад, у порівнянні з хворобою, а також «ступінь» фізичного, духовного і соціального благополуччя, що згадується у визначенні здоров'я, прийнятому ВОЗ, можуть бути охарактеризовані, головним чином, описово. Більш конкретний зміст поняття «рівень здоров'я» ще має бути визначений.

**Мета** – визначити за даними літературних джерел залежність фізичного стану людини від її рухової активності.

**Виклад основного матеріалу.** Якщо порівняти наведені вище визначення, то їх сукупність у лаконічній формі постає достатньо вагомим аргументом для того, щоб обґрунтувати напрями нашої роботи, адже ж характер процесів адаптації до соціальних умов життя та умов середовища, динаміка працездатності, управляючи впливом на організм з допомогою спеціально підібраних і організованих у систему фізичних вправ усе це завдання нашої роботи.

Рухова активність виконує роль своєрідного регулятора росту і розвитку молодого організму, є необхідною умовою для становлення й удосконалювання людини як біологічної істоти і соціального суб'єкта [16; 20].

Зниження фізичної активності розглядається як чинник, що сприяє розвитку так званих хвороб цивілізації [7; 13]. У їх числі: гіпертонічна хвороба, атеросклероз, ішемічна хвороба серця та інфаркт міокарда, ожиріння, порушення постав з пошкодженнями кісткового, м'язового і зв'язкового апарату, а також хвороб, які характеризуються функціональною слабкістю внутрішніх органів. Статистика показує, що ці захворювання і їх ранні симптоми простежуються у великої кількості осіб. Вони є першими причинами непрацездатності, захворюваності і смерті людей [10].

На здоров'я людини впливають різні фактори: воно приблизно на 50% залежить від способу життя, на 20% – від стану оточуючого середовища і лише на 8,5% – від суто медичних факторів [5].

Як свідчить вітчизняний і зарубіжний досвід, рухова активність як основний (але не єдиний) засіб фізичної культури має багато можливостей для вирішення комплексу проблем, пов'язаних з розвитком та здоров'ям людей. Використання різноманітних форм фізичної культури сприяє профілактиці захворювань, продовженню тривалості життя; підвищує працездатність, забезпечує активне творче довголіття, організацію повноцінного дозвілля, боротьбу із шкідливими звичками, створює умови пізнання власних можливостей.

Практика фізичного виховання, а також дослідження, проведені в цьому напрямку, свідчать про значний вплив рухової активності на розвиток, стан здоров'я і працездатність людини [1; 3; 13]. Відомий гігієніст і педагог В.В. Гориневский писав, що «що бігаюча, граюча і стрибаюча дитина глибоко і часто дихає, серце її сильно б'ється, розпалюються щокі, вона набуває приємного збудженого стану. Лікарські спостереження і докладне дослідження таких дітей показують, яку величезну користь здоров'ю приносять ці веселі фізичні вправи, особливо якщо вони відбуваються на свіжому повітрі».

Дуже актуальними є дослідження і розробки об'єктивних критеріїв щодо оцінки впливу фізичних навантажень на організм дітей і підлітків. Об'єктивність такого підходу забезпечується комплексним вивченням серцево-судинної і дихальної систем, буферних властивостей крові і процесу м'язової діяльності підлітків 13-16 років [11; 15].

Інтенсивні нейроендокринні перебудови, пов'язані з пубертатним періодом, справляють істотний вплив на характер адаптивних реакцій і їхню якісну своєрідність. Тому вивчення вікових особливостей фізіологічних реакцій у діапазоні від 13 до 16 років має особливо важливе значення для визначення раціональних засобів стимуляції функціональних резервів організму підлітка і підвищення адаптації до м'язового навантаження. Збільшення рухової активності і досягнення при цьому збільшення резервів організму є важливим соціальним завданням [14]. Дотепер недостатньо розроблені конкретні фізіологічні критерії оцінки адаптаційних зсувів у відповідь на фізичне навантаження помірної активності, що слугує ефективним засобом підвищення функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем.

Одним з найважливіших показників росту і розвитку організму дітей є задоволення його органічної потреби в руховій активності (кінезофілія). Проте однієї природної потреби в руховій активності у дітей недостатньо. Кінезофілія, що перетворюється у свідому потребу дитини займатися фізичними вправами, дає можливість вирішити найважливіше завдання фізичного виховання підліткового покоління, що особливо гостро постало сьогодні, у період науково-технічного прогресу, впровадження фізичної культури в повсякденний побут нашого народу.

Отже, рухова активність може бути визначена, по-перше, як чинник, що позитивно впливає на ріст і розвиток організму, а по-друге – як один з об'єктивних показників його функціонального стану, тому що рухова активність належить до однієї з найважливіших біологічних потреб людини [16].

Проте рухова активність повинна мати свої межі, особливо в молодшому шкільному віці. Численні дослідження дозволили встановити, що як недостатня, так і надлишкова рухова активність призводить до паталогічних зсувів у стані організму [4; 8; 14].

При дослідженні проблеми рухової активності особливої актуальності набуває виявлення параметрів, що визначають оптимальний рівень її для різноманітних вікових груп населення, що враховують віково-статеві особливості і можливість організму. Дана концепція слугує підставою для наукової розробки норм рухової активності населення і методичних рекомендацій щодо створення оптимального рухового режиму студентської молоді.

Оптимальний режим рухової активності (співвідношення обсягу й інтенсивності вправ при раціональному чергуванні засобів фізичного виховання) є найважливішим чинником розвитку рухової функції людини [1; 8; 14; 20].

В основу раціонального рухового режиму повинен бути покладений принцип оптимальності, який залучає до використання широкого арсеналу засобів фізичної культури, що забезпечує сучасне формування й удосконалення основних прагнень людини, а також комплексний розвиток рухових якостей.

Оптимальний руховий режим має на меті проведення на високому методичному рівні комплексу організуючих форм фізичного виховання та створення необхідних умов для самостійної рухової, оборонної і трудової активності.

На думку А.С. Сухарева, гігієнічною нормою варто вважати такі розміри рухової активності, що повністю задовольняють потребу в руховій активності, відповідають функціональним можливостям організму, сприяють зміцненню здоров'я людини [18].

Як вище було зазначено, в основу норми рухової активності повинен бути покладений принцип оптимальної кількості довільних рухів, які виконуються людиною протягом дня [16; 18].

Другий важливий принцип нормування рухової активності – оптимальність фізичних навантажень, що сприяють зміцненню здоров'я і всебічному розвитку організму відповідно до його функціональних можливостей [14].

В оцінці чинників, які впливають на рухову активність людини, існує дві різні точки зору: одна група вчених схильна вважати, що спонтанна рухова активність генетично визначена. Е.С. Вільчковський, стежачи за школярами, він виділив серед них групу енергійних дітей, найбільш активних у процесі занять, які під час рухливих ігор найчастіше бувають лідерами у своєму колективі. Діти протилежної групи малініціативні, більше тяжіють до спокійних ігор, на прогулянку менше перебівають у русі. При цілеспрямованому педагогічному впливі поведінка дітей змінювалася. Таким чином, рухова активність людини соціально обумовлена, вона визначається фізіологічним навантаженням і режимом моторної діяльності [2; 4; 8].

Проте як перша, так і друга точка зору не можуть повністю пояснити цей вплив. Дослідження, проведені під керівництвом Б.А. Никитюка на Близнюкових парах, встановили, що рухова

активність людини залежить від комплексного впливу генетичних і соціальних чинників [17].

У цьому зв'язку систематичне вивчення рухової активності населення країни дуже важливе для організації фізичного виховання студентської молоді.

**Висновки.** Численними дослідженнями доведено, що рухова активність може бути визначена, по-перше, як чинник, який позитивно впливає на ріст і розвиток організму, а по-друге, як один з об'єктивних показників його функціо-

нального стану, тому що рухливість відноситься до однієї із важливих біологічних потреб людини. Встановлено, що незаперечним фактом є зв'язок рухової активності зі станом здоров'я людини, який, в свою чергу, визначається резервами енергетичного, пластичного і регуляторного забезпечення функцій організму, характеризується стійкістю до впливу патогенних факторів і здатністю протидіяти патологічним процесам та є основою здійснення соціальних і біологічних функцій.

## Список літератури:

1. Андреева О.В. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія]. – К.: ТОВ «НВП Поліграф сервіс», 2014. – 280 с.
2. Ажицкий К.Ю. О влиянии интенсивности тренировочных нагрузок на аэробные возможности людей с различной физической подготовленностью / К.Ю. Ажицкий, В.А. Гальчинский // Всесоюз. науч.-практ. конф. «Физическая культура и здоровый образ жизни». – М., 2002. – С. 8.
3. Ареф'єв В.Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навч. посібник / В.Г. Ареф'єв. – Кам'янець-Подільський: Абетка-Нова, 2001. – С. 125-126.
4. Артюшенко А. Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / А. Артюшенко // Збірн. наук. праць за ред. С.С. Єрмакова. – Харків, ХХІІІ. – 2010. – С. 6-9.
5. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. – 2-е изд. доп. – К.: Здоров'я, 1989. – 213 с.
6. Апанасенко Г.Л. Об оценке состояния здоровья человека / Г.Л. Апанасенко // Врачебное дело, 1988. – № 5. – С. 112-114.
7. Апанасенко Г.Л. Проблемы управления здоровьем человека / Г.Л. Апанасенко // Наука в олимпийском спорте, 1999. – С. 56-60.
8. Боднар І.Р. Теорія, методика та організація фізичного виховання у спеціальних медичних групах: навч. посібник / І.Р. Боднар. – Львів: ЛДУФК, 2013. – 170 с.
9. Бальсевич В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – К.: Здоровье, 1987. – 224 с.
10. Вільчковський Е.С. Дослідження рухової активності дітей 3-7 років / Е.С. Вільчковський, О.О. Біженський // Мат. 11 Всеукр. наук. практ. конф. «Концепція підготовки спеціалістів фізич. культ. в Україні». – Луцьк: Вежа, 1996. – С. 372-374.
11. Войтенко В.П. Здоровье здоровых: Введение в синологию / В.П. Войтенко. – К.: Здоров'я, 1991. – 245 с.
12. Врублевский В.П. Комплексность использования физических нагрузок, как средство укрепления здоровья / В.П. Врублевский // Тез. докл. междунар. науч. конф. – Минск, 1994. – 21 с.
13. Годик М.А. Исследование двигательной активности студентов с помощью компьютерной экспертизы / М.А. Годик, В.И. Тимошкин // Теор. и практ. физ. культ. – 1990. – № 2. – С. 32-33.
14. Запорожанов В.А. Физическая активность человека / В.А. Запорожанов, В.К. Бальсевич. – К.: Здоровье, 1987. – 132 с.
15. Иващенко Л.Я. Обоснование нормативов двигательной активности взрослого населения / Л.Я. Иващенко // Тез. и реф. науч. работ по респуб. конф. – К., 1985. – С. 36-39.
16. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
17. Куц О.С. Організаційно-методичні основи фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами, які проживають за умов підвищеної радіоактивності: автореф. дис. док. пед. наук / О.С. Куц. – К., 1997. – 40 с.
18. Конакова О.Ю. Оздоровчі інновації та фітнес технології у фізичному вихованні різних груп населення / О.Ю. Конакова. – Дніпро: «Інновація», 2016. – 130 с.
19. Степанова І.В. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення: навч. посібник / І.В. Степанова. – Дніпро: «Інновація», 2016. – 188 с.
20. Уилмор Дж.Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 504 с.
21. Филин В.П. Воспитание физических качеств юных спортсменов / В.П. Филин. – М.: ФиС, 1997. – 252 с.
22. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. посібник / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Богдан, 2002. – Т. 2. – 237 с.

**Мовчан В.П.**

ГВУЗ «Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет имени Григория Сковороды»

## **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

### **Аннотация**

В статье исследуется влияние двигательной активности на состояние здоровья человека. Оптимальный режим двигательной активности (соотношение объема и интенсивности упражнений при рациональном чередовании средств физического воспитания) является важнейшим фактором развития двигательной функции человека. Двигательная активность, как основной (но не единственный) способ физической культуры, имеет много возможностей для решения комплекса проблем, связанных с развитием и здоровьем людей. Использование различных форм физической культуры способствует профилактике заболеваний, продлению продолжительности жизни, повышает работоспособность, обеспечивает активное творческое долголетие, помогает в организации полноценного досуга и борьбе с вредными привычками, создает условия познания собственных возможностей.

**Ключевые слова:** двигательная активность, физическая нагрузка, сердечно-сосудистая система, здоровья человека.

**Movchan V.P.**

SHEI «Pereyaslav-Khmel'nitsky Hryhoriy Skovoroda State Pedagogical University»

## **MOTION ACTIVITY AS A FACTOR DETERMINING HUMAN HEALTH**

### **Summary**

Influence of motion activities human health is tackled in article. Optimal regime of motion activities (correlation between the amount and intensity of exercises in rational alternation of means of physical training) is the most important factor of human motion activities development. Motor activity, as one of the basic means of physical culture, has many opportunities for solving a complex of problems related to the development and health of people. The use of different forms of physical culture helps to prevent diseases, longevity, increases working efficiency, provides active creative longevity, organizes a full-fledged leisure, and leads the fight against bad habits, creates conditions for the knowledge of their own capabilities.

**Keywords:** physical activity, physical activity, cardio-vascular system.