

Д. пед. н. Грибан Г.П., Яблонська А.М.\* Пантус О.О., Ободзінська О.В.,  
Сметанникова Т.В., Пилипчук П.Б.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*\*Житомирський національний агроекологічний університет*

## **ЗАГАЛЬНІ ПОНЯТТЯ І ДЕТЕРМІНАНТИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Одним із найважливіших завдань, котрі поставлені перед системою фізичного виховання у вищих навчальних закладах України, є зміцнення здоров'я і підвищення рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості студентської молоді, сприяння оволодінню навичками і вміннями самостійно використовувати засоби фізичної культури і спорту в повсякденному житті для підтримки високої працездатності і відновлення організму.

Рухова активність складається із рухів, які є однією із необхідних умов життя. Вона підвищує працездатність, покращує здоров'я, забезпечує різносторонній гармонійний розвиток, функціонування серцево-судинної, дихальної, гормональної та інших систем організму, активізує нервово-м'язовий апарат і механізми передачі рефлексів з м'язів на внутрішні органи.

Рухова активність є не тільки засобом здійснення рухової функції, але має і загальнобіологічне значення. Виявляючи тонізуючу дію на центральну нервову систему, вона сприяє більш досконалому й «економічному» пристосуванню організму до навколишнього середовища. Зміна функціонального стану центральної нервової системи в умовах гіпокінезії – одна з основних причин зниження адаптаційних можливостей організму. В результаті, за обмеженої рухової активності, знижуються захисні механізми організму до несприятливих впливів навколишнього середовища, розвивається схильність до різних захворювань [9].

Одним з характерних виявлень діяльності і основною формою поведінки людини в зовнішньому середовищі є рухова активність. М'язові скорочення мають велике значення в житті людини. Вони являють собою природну біологічну потребу, як фактор розвитку органів та регулюючих систем організму, що забезпечує нормальний розвиток і життєдіяльність. Крім того, рух – це один з основних способів зв'язку з навколишнім середовищем (пересування, захист, споживання тощо).

Під руховою активністю людини слід розуміти будь-який рух тіла, зроблений скелетними м'язами, в результаті якого відбувається суттєве збільшення енергозатрат, що є вищими від основного обміну [9]. Т.Ю. Круцевич [10] під руховою активністю розглядає невід'ємну частину способу життя і поведінки людини, котра визначається соціально-економічними і культурними факторами, залежить від організації фізичного виховання, морфофункціональних особ-

ливостей організму, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруд і місць відпочинку молоді.

«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 [8]. 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 [2].

У теорії і методиці фізичного виховання [8] рухова активність розглядається як фітнес, тобто спеціально організовані заняття в рамках фітнес-програм: заняття бігом, аеробікою, танцями, аквааеробікою, заняття для корекції маси тіла тощо.

За даними наукових досліджень [4, 6, 9], рухова активність дітей шкільного віку обумовлюється трьома факторами – біологічними, соціальними та особистісними. Обсяг рухової активності студентської молоді і потреби їх організму в ній залежать від багатьох фізіологічних, соціально-економічних, побутових, психологічних та інших факторів: віку, статі, типу конституції, рівня фізичної підготовленості, мотивації до занять, способу життя, географічних і кліматичних умов, кількості вільного часу і характеру його використання, доступності спортивних споруд тощо [4, 5].

Рухова активність людини визначається, по-перше, як фактор, що сприятливо впливає на ріст і розвиток організму, по-друге, як один з об'єктивних показників функціонального стану організму, тому що рухи є однією з важливих біологічних потреб людини [4].

Фізична підготовленість людини залежить від обсягу рухової активності [3]. Індивідуальна норма рухової активності обумовлена досягненням конкретного фізичного стану, котрий можна виразити кількісними показниками фізичної працездатності, фізичної підготовленості, функціональним станом основних систем організму. Важливу роль у формуванні рухової активності відіграють спортивні традиції, система освіти, місце і роль фізичного виховання та спорту в цій системі, наявність сучасних програм фізичного виховання та їх виконання кваліфікованими викладачами [9].

Підсумовуючи вищесказане слід зазначити, що рухова активність людини це досить об'ємне поняття, яке обумовлене великою кількістю різноманітних факторів, а також є основою життєдіяльності людини в навколишньому середовищі. Витоки формування рухової активності людини, її природної основи слід шукати ще на ранніх етапах розвитку людства. Виникнення машинного вироб-

ництва підвищило вимоги до рухового потенціалу людини, а стрімкий прогрес виробничих технологій призвів до радикальних змін ритму життя сучасної людини. Помітне зниження долі фізичної праці створило цілу систему протиріч між значним інтелектуальним і психологічним напруженням робочої діяльності та різким зниженням рухової активності як головного регулятора стану і функцій організму людини. Протиріччя між фізичним і розумовим навантаженням особливо проявляються в навчальній діяльності студентської молоді.

Існує висока залежність між рівнем фізичного здоров'я і функціональним станом організму [1, 9]. Можливості функціональних систем організму можна підвищити під впливом рухової активності, і в тому числі у процесі спортивного тренування. У процесі спортивного тренування можна виділити дві взаємозв'язані сторони: *перетворювальну* – удосконалення людиною своєї природи, розширення меж своїх можливостей та *пізнавальну* – набуття суми знань, умінь та навиків, які необхідні для досягнення високих спортивних показників, успішної громадської та виробничої діяльності. Розуміння цього має практичне значення не тільки для студентів, а і викладачів кафедр фізичного виховання [7].

Кожна м'язова активність – це не тільки втрата енергії, але і її накопичення. Під час виконання вправи дихання людини стає частішим, енергійніше б'ється серце, організм людини більш повно насичується киснем та поживними речовинами, тобто сам собі повертає витрачену енергію, але уже з надлишком. Утворюється певний енергетичний капітал, який забезпечує в кожний наступний момент ще більшу втрату енергії.

Особливо слід відмітити ті адаптаційні зміни функцій і структур в організмі, які відбуваються під впливом систематичних занять спортом. За своїм біологічним значенням вони являють собою широкомасштабні перетворення, які піднімають організм на новий, більш високий рівень розвитку. Інтенсивні спортивні заняття формують також пристосувальні перетворення в організмі, які не можуть бути досягнуті у звичайному дозованому використанні засобів фізичної культури та фізичній роботі.

Не існує видів професійної діяльності, які могли б зрівнятися за своїм тренувальним ефектом із навантаженнями сучасного спорту. Важка фізична праця, ускладнена кліматичними умовами, не здатна викликати в організмі людини таких адаптаційних перебудов, які спостерігаються у висококваліфікованих спортсменів. Сумісний, взаємопосилюючий вплив різноманітних факторів спортивної діяльності приводить до прогресивної перебудови функцій та структури організму [11].

Проте дозована рухова активність має лікувально-профілактичний і оздоровчий вплив на студентів, що мають відхилення у стані здоров'я. В медичній та спортивно-методичній літературі часто говориться про сприятливий вплив фізичної праці на організм людини. В принципі, це – вірно. Але в багатьох випадках фізична праця не має оздоровчого, а тим більше, тренуючого впливу. Лише поєднані в певну систему фізичні навантаження забезпечують оздоров-

чий, тренуючий ефект. Такою системою є систематичне фізичне тренування. Особливо слід відзначити відбірковий вплив фізичного тренування під час розвитку фізичних якостей.

Для усунення дефіциту рухової активності студентів ВНЗ недостатньо чотирьох обов'язкових годин занять фізичним вихованням. У той же час практика організації процесу фізичного виховання студентської молоді показує, що нині не варто розраховувати на суттєве збільшення кількості навчальних годин, виділених на освоєння курсу фізичного виховання. У нинішніх умовах відбувається суттєве скорочення навчальних годин з фізичного виховання, а в багатьох випадках, особливо на старших курсах, взагалі воно відсутнє в навчальному процесі. Тому спортивно-оздоровчу діяльність та самостійну роботу студентів необхідно розглядати як додаткову рухову активність.

#### Література

1. Апанасенко Г.Л. Индивидуальное здоровье: сущность, механизмы, проявления / Г.Л. Апанасенко // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – № 1. – 2006. – С. 66–69.
2. Бальсевич В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – К.: Здоров'я, 1987. – 224 с.
3. Вілмор Дж.Х. Фізіологія спорту / Дж.Х. Вілмор, Д.Л. Костілл. – К.: Олімпійська література, 2003. – С. 281–312, 610–611.
4. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во «Рута», 2009. – 594 с.
5. Захаріна Є. Рухова активність студентів вищих навчальних закладів / Є. Захаріна // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 8. – Т. 3. – Львів: НВФ «Українські технології», 2004. – С. 124–127.
6. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: учебн. пособие для студентов вузов физ. воспит. и спорта / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 232 с.
7. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 288 с.
8. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: В 2 т. / За ред. Т.Ю. Круцевич. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 2008. – 391 с.
9. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. 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.
10. Bouchard C. Physical activity, fitness, and health: The model and key concepts // C. Bouchard, R.J. Shephard, T. Stephens (Eds.). Physical activity, fitness, and health. – Champaign, IL: Human Kinetics, 1994. – P. 77–88.
11. Hollman W., Hettinger T. Sportmedizin Arbeits und Trainingsgrundlagen. – Stuttgart – New York, 1980. – 773 p.