

УДК 796.012.1:001.891.3

Балашов Д. І., Бермудес Д. В.

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ТРАКТУВАННЯ ПОНЯТТЯ «РУХОВА АКТИВНІСТЬ»  
У СУЧАСНІЙ НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ

*У статті узагальнено різні теоретичні підходи до трактування поняття «рухова активність» в сучасній науковій літературі. Визначено, що рухова активність особистості належить до ключових категорій і ознак життєдіяльності. Встановлено, що рухова активність диференціюється залежно від мети, завдань та функцій на такі види: рухова активність освітнього характеру; рухова активність професійного характеру; рухова активність побутового характеру; рухова активність реабілітаційного характеру; рухова активність задля переміщення до місця призначення; рухова активність під час дозвілля. Визначено, що розглядаючи рухову активність людини використовують методику «Фремінгемського дослідження рухової активності», в якій розподіляють п'ять рівнів рухової активності: базовий, сидячий, малий, помірний, інтенсивний.*

**Ключові слова:** трактування поняття, рух, рухова активність, фізичний розвиток, стан функціональних систем, фізична працездатність.

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими програмами.** У Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту наголошено, що метою фізичної культури і спорту є «створення умов для забезпечення оптимальної рухової активності кожної людини впродовж усього життя...» [9, с. 6]. В документі також зазначено, що здоровий спосіб життя є визначеним чинником забезпечення тривалості активного життя, формування та реалізації бажання використовувати рухову активність у повсякденній діяльності відбувається на підставі індивідуальних особливостей і потреб кожної людини, і тому в основу системи фізичного виховання «покладається комплекс показників обсягу щотижневої рухової активності, рівень спеціальних знань про особливості рухової активності людини, її фізичний розвиток, стан функціональних систем організму, фізичної працездатності та рухових здібностей» [9, с. 8].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблеми рухової активності присвячено ряд досліджень і публікацій. Зокрема, на негативний вплив обмеженої рухової активності (гіпокінезії) вказують дослідження О. Сухарєва, Ш. Сауткіна, І. Муравова, С. Іваськіва та ін. У цих дослідженнях відзначається, що тривале обмеження необхідної рухової активності призводить до атрофії м'язів, порушення постави і функцій внутрішніх органів, зниження психічної та фізичної працездатності, виникнення хронічних захворювань серцево-судинної системи й обміну речовин. Питання впливу рухової активності на організм людини в різні вікові періоди розглядаються в роботах І. Калиниченко, Т. Круцевич, А. Міхєєнка, Н. Москаленко, С. Присяжнюка, О. Томенка, О. Шиян, Б. Шияна та ін. Однак, у згаданих публікаціях трактування поняття «рухова активність» має різне тлумачення.

Отже, виникає необхідність аналізу теоретичних підходів до трактування поняття «рухова активність» в сучасній науковій літературі.

**Мета дослідження** – вивчити теоретичні підходи до трактування поняття «рухова активність» в сучасній науковій літературі.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** 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. З розвитком цивілізації змінювалась домінуюча функція рухової активності (спочатку вона спрямовувалась здебільшого на здобування їжі та захист від різних зовнішніх впливів; згодом стала основою трудової діяльності і військової справи, ще два століття тому, як вказують окремі дослідники, фізичні навантаження людини були в сотні разів вищими, порівняно зі сучасними умовами). Починаючи з другої половини ХХ ст. зростає роль використання рухової активності з оздоровчою метою. Це було обумовлено такими детермінантами:

- необхідністю впровадження ефективних механізмів профілактики хронічних неінфекційних захворювань, що стали основною причиною передчасної смертності людей; винаходом й використанням пеніциліну, антибактеріальних ліків, масовою вакцинацією, безпечною обробкою й зберіганням продуктів харчування, дозволило зупинити й практично усунути більшість тяжких інфекційних захворювань;

- зростанням негативного впливу на здоров'я людини, зменшення обсягу й інтенсивності рухової активності через упровадження автоматизованого виробництва, збільшення частки розумової праці у структурі трудової діяльності, а також через підвищення комфортності транспортних засобів, побутової техніки, комунальних послуг тощо;

- низьким рівнем залучення осіб до спеціально організованої рухової активності: спортом до зазначеного періоду здебільшого займалися лише юнаки та молоді чоловіки, а жінки, інваліди, пенсіонери, соціально незахищені громадяни були позбавлені такої можливості, що суперечило загальним процесам розвитку цивілізації та не відповідало основним положенням Загальної декларації прав людини, прийнятої Генеральною Асамблеєю ООН 10 грудня 1948 р.;

- потребою зниження порогу «великого спорту» для залучення до спортивної діяльності нових учасників та впровадження плюралізму в тодішній спортивний рух;

- стрімким розвитком економіки в багатьох країнах Європи після Другої світової війни, який дозволяв значно збільшити обсяги інвестицій у дозвілля та покращити якість життя громадян;

- виникненням нових видів зброї масового знищення, і як наслідок, зменшенням ролі домінуючого до того часу військового спрямування фізичного виховання різних груп населення;

- результатами наукових досліджень, в ході яких обґрунтовувалась ефективність використання рухової активності для підвищення функціональних та фізичних показників й профілактики низки захворювань у людей.

Загальноприйнятим сучасним визначенням рухової активності (physical activity) є будь-який рух тіла людини, що здійснюється завдяки роботі скелетних м'язів та супроводжується додатковими затратами енергії. Оздоровча рухова активність (health-enhancing physical activity) – це будь-який вид рухової активності, що приносить користь для здоров'я, покращує функціональні можливості без зайвої шкоди та ризику для організму [14, с. 20].

У «Глобальній стратегії харчування, фізичної активності і здоров'я», ухваленій Всесвітньою організацією охорони здоров'я визначено, що до звичної рухової активності відносять види рухів, які спрямовані на задоволення природних потреб (сон, особиста гігієна, вживання їжі, зусилля спрямовані на придбання їжі, її приготування), а також навчальну та виробничу діяльність. Спеціально організована м'язова діяльність (фізкультурна активність) включає різні форми занять фізичними вправами, активне пересування та ін. [7].

У сучасній галузі науки з фізичного виховання і спорту термін «рухова активність» має різні тлумачення. Зокрема, в теорії і методиці фізичного виховання за редакцією Т. Круцевич визначено, що рухова активність складається із обсягів рухів, які людина виконує у процесі життєдіяльності [12].

В. Бальсевич визначає рухову активність як цілеспрямоване здійснення людиною рухових дій, спрямованих на удосконалення різних показників його фізичного потенціалу та засвоєння рухових цінностей фізичної та спортивної культури. Автор конкретизує, що цілеспрямована рухова активність людини є природно й соціально детермінованою необхідністю і потребою організму та особистості в підтримці гомеостазу, забезпечення морфологічних, функціональних, біомеханічних і психологічних умов реалізації програм їх розвитку в онтогенезі та подолання чинників, що цьому перешкоджають [1].

М. Візітей, наголошуючи на багатогранності й складності людини, яка поєднує «душу, тіло і дух», пропонує під час аналізу рухової активності розглядати її як реальність, що розгортається у сфері трьох взаємообумовлених й, окрім того, якісно особливих світів: зовнішнього світу – світу просторово заданих предметів; внутрішнього світу – світу переживань суб'єкта дій, відкритих йому, насамперед, інтроспективно, у самоспостереженні, які не мають просторового в звичайному розумінні виявлення; «середнього», трансцендентального світу – світу сходження і розходження зовнішнього і внутрішнього, об'єктивного і суб'єктивного, світу людського «я». Окрім цього, автор робить висновок, що рухові дії треба розглядати не тільки лише як те, що здійснюється суб'єктом, але також і як те, що здійснюється з суб'єктом [4].

Рух людини – одне з найбільш складних явищ у світі, що може бути зрозуміле лише на основі вивчення нерозривного зв'язку біологічних і механічних закономірностей [3]. У сучасній педагогічній

науці рухова активність людини розглядається «як специфічна, базова у певному розумінні стихія, де народжується, розгортає себе людська сутність, де ця сутність рефлексивно себе реалізує» [2].

М. Дутчак зазначає «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» [5]. Т. Круцевич 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 особливостей організму, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруд і місць відпочинку молоді [13].

На основі узагальнення відповідних категорій філософії, психологічних і біологічних положень та шляхом визначення й інтерпретації ключових ознак досліджуваного явища М. Дутчак обґрунтовано пропонує наступне визначення аналізованого поняття: «рухова активність людини – це свідоме переміщення тіла та/або його частин у просторі та у часі, яке здійснюється завдяки роботі скелетних м'язів, що потребує додаткових витрат енергії, та спрямоване на досягнення визначеної мети».

Узагальнення різних теоретичних підходів до трактування поняття [5, 8, 11, 12] дало змогу диференціювати рухову активність залежно від мети, завдань та функцій на такі *види*:

– рухова активність *освітнього характеру*, яка передбачає формування «школи рухів» і забезпечення належного фізичного стану дітей та молоді в процесі сімейного виховання та навчання в закладах освіти (дошкільних, загальноосвітніх, професійних та вищих);

– рухова активність *професійного характеру*, яка обумовлена виконанням обов'язків та повноважень, передбачених посадовими інструкціями та контрактами (для неї характерний широкий спектр різноманітності стосовно змісту, обсягу, інтенсивності, умов реалізації тощо; зокрема, суттєво відрізняється рухова активність під час роботи лікаря-хірурга, актора балету, офісного працівника, спортсмена-професіонала, водія, будівельника і т. д.);

– рухова активність *побутового характеру*, яка пов'язана з дотриманням правил особистої гігієни, використанням косметичних засобів, виконанням хатніх робіт, приготуванням та споживанням їжі тощо;

– рухова активність *реабілітаційного характеру*, яка має забезпечити особам з порушенням функцій через захворювання, травми чи вроджені дефекти відновлення здоров'я, фізичного стану, працездатності та пристосування до нових умов життя в суспільстві;

– рухова активність *зادля переміщення до місця призначення*: навчання, роботи, відпочинку, закладів торгівлі тощо (ходьба, їзда на велосипеді);

– рухова активність *під час дозвілля*, тобто у вільний час від навчання чи праці, щоденних побутових робіт та затрат часу на переміщення чи транспорт (оздоровлення та активний відпочинок, спортивна підготовка на першій стадії багаторічної підготовки, робота в саду тощо).

Зазначені види рухової активності (за винятком окремих, що віднесені до професійної), безперечно, є корисними для організму щодо запобігання негативного впливу гіподинамії, яка посилюється останнім часом. В той же час, слід враховувати, що маючи певне оздоровче значення, вказані нами різновиди рухової активності спрямовані, насамперед, на досягнення «власних» прикладних, утилітарних завдань.

Отже, «рухова активність» людини є більш широким поняттям, ніж «фізична активність». Розрізняють звичну і спеціально організовану рухову (фізичну) активність [8].

Є. Захаріна розглядаючи рухову активність людини, використовувала методика Фремінгемського дослідження рухової активності (К. Андерсен, Д. Рутенфренц), розподіляє її на п'ять рівнів: базовий, сидячий, малий, помірний, інтенсивний. До базового рівня відносяться: сон, відпочинок лежачи. До сидячого: читання, робота за столом, перегляд телепередач, прослуховування музики, робота на комп'ютері тощо. До малого: заняття у закладах освіти, водіння автомобіля, пересування на всіх видах транспорту, прогулянка, особиста гігієна. До помірнього (середнього): домогосподарство, регулярна ходьба, робота у дворі, фарбування, ремонт, бальні танці, їзда на велосипеді по рівній місцевості і т. д. До інтенсивного (високого): заняття силовими видами спорту, біг, танці, тривале плавання, швидка ходьба, їзда на велосипеді по горах, копання землі в саду тощо [6].

Отже, рухова активність особистості належить до ключових категорій і ознак життєдіяльності, диференціюється залежно від мети, завдань та функцій на види і визначається шляхом використання різних методик.

**Висновки.** На підставі узагальнення різних теоретичних підходів до трактування поняття «рухова активність» в сучасній науковій літературі визначено, що рухова активність особистості належить до ключових категорій і ознак життєдіяльності. Це дало можливість диференціювати рухову активність залежно від мети, завдань та функцій на такі види: рухова активність освітнього характеру; рухова активність професійного характеру; рухова активність побутового характеру; рухова активність реабілітаційного характеру; рухова активність задля переміщення до місця призначення; рухова активність під час дозвілля. Також в ході дослідження теоретичних підходів до означеного поняття визначено, що розглядаючи рухову активність людини використовують методика «Фремінгемського дослідження рухової активності», в якій розподіляють п'ять рівнів рухової активності: базовий, сидячий, малий, помірний, інтенсивний.

## Використані джерела

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. *Теория и практика физической культуры*. Москва, 2000. 275 с.
2. Белікова Н.О., Сущенко Л.П. Термінологія напряму підготовки «Здоров'я людини»: навч. посіб. Київ, 2009. 182 с.
3. Блеер А.Н., Суслов Ф. П., Тышлер А. Н. Терминология спорта: толковый словарь-справочник. Москва, 2010. 464 с.
4. Визитей Н.Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений: философские очерки. Москва, 2009. 184 с.
5. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика. Київ, 2009. 279 с.
6. Захаріна Є. Рухова активність студентів вищих навчальних закладів. *Молода спортивна наука України*: зб. наук, праць з галузі фіз. кул. та спорту, Вип. 8. Т. 3. Львів, 2004. С. 124–127.
7. Личенко А. І. Сутність і зміст поняття «рухова діяльність» учнів у навчальний, позаурочний і позашкільний час. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. Київ, 2009. № 2(13). С. 281–288. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/3300/1/25.pdf>.
8. Марченко О.К. Основы физической реабилитации : учеб. для студ. вузов. Киев, 2012. 528 с.
9. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. *Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту*. Київ, 2004. 16 с.
10. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. *Общая теория и ее практическое приложение: учеб. тренера высш. квалиф.*: в 2-х кн. Киев, 2015. Кн. 1. 680 с.
11. Столяров В. И. Теория и методология современного физического воспитания: состояние разработки и авторская концепция: монография. Киев, 2015. 704 с.
12. 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. Київ, 2008. 391 с.
13. 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. Київ, 2008. 367 с.
14. Physical activity and health in Europe: evidence for action / [ed. by N. Cavill, S. Kahlmeier, F. Racioppi]. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2006. 34 p.

*Balashov D., Bermudes D.*

#### THEORETICAL APPROACHES TO THE INTERPRETATION OF THE NOTION OF "MOTOR ACTIVITY" IN MODERN SCIENTIFIC LITERATURE

*The National Doctrine of Physical Culture and Sports emphasizes that the purpose of physical culture and sports is "to create conditions for the optimal motor activity of every person throughout his life ...". The document also states that: a healthy lifestyle is a definite factor in ensuring the duration of active life, the formation and realization of the desire to use motor activity in everyday activities is based on the individual characteristics and needs of each person, and therefore the basis of the physical education system is "set of indicators of volume of weekly motor activity, level of special knowledge about the features of human motor activity, its physical development, the state of functional systems of the body, physical capacity for work and motor skills". A number of studies and publications are devoted to the problem of motor activity. In particular, the issue of the influence of motor activity on the human body in different age periods is considered in works I. Kalinichenko, T. Krusevich, A. Mikheienko, N. Moskalenko, S. Prysyzhnyuk, O. Tomenko, O. Shiyan, B. Shiyan and others. However, in the mentioned publications the explanation of the notion of "motor activity" has a diverse interpretation. Therefore, the purpose of the research is to study theoretical approaches to the interpretation of the notion of "motor activity" in modern scientific literature. Based on the generalization of various theoretical approaches to the interpretation of the notion of "motor activity" in modern scientific literature, it is determined that the motor activity of the individual belongs to the key categories and signs of vital activity. This has enabled to categorize motor activity depending on the purpose, tasks and functions by the following types: motor activity of an educational nature; motor activity of a professional nature; daily motor activity; motor activity of rehabilitation nature; motor activity for moving to the destination; motor activity during leisure time. Also, during the study of theoretical approaches to the interpretation of this notion it has been determined that the human motor activity is considered by means of the method of "Framingham study of motor activity," in which five levels of motor activity are defined: basic, sedentary, small, moderate, intense.*

**Key words:** *interpretation of the notion, movement, motor activity, physical development, state of the functional systems, physical efficiency.*

*Стаття надійшла до редакції 25.06.2018 р.*