УДК 796.012.3:008.12

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

А. Стефашкіна, група ГРС-24
В. Савченко, старший викладач
Центральноукраїнський національний технічний університет

Анотація. У роботі розглянуто сутність рухової активності як важливої складової здорового способу життя. Проаналізовано її вплив на основні системи організму людини та висвітлено негативні наслідки малорухливого способу життя. Особливу увагу приділено ролі фізичної активності у житті студентської молоді. Обґрунтовано необхідність формування стійких навичок активного способу життя для збереження та зміцнення здоров'я.

Ключові слова: рухова активність, здоровий спосіб життя, фізична активність, студенти, гіподинамія.

Вступ. У сучасних умовах розвитку суспільства формування здорового способу життя набуває особливої актуальності. Зростання рівня стресу, погіршення екологічної ситуації та поширення малорухливого способу життя негативно впливають на стан здоров'я населення, особливо молоді. Однією з ключових складових здорового способу життя є рухова активність, яка забезпечує нормальне функціонування організму, сприяє підвищенню працездатності, зміцненню імунної системи та покращенню психоемоційного стану людини [1].

Мета дослідження – визначити роль рухової активності у формуванні здорового способу життя та обґрунтувати її вплив на фізичний і психічний стан людини.

Завдання дослідження:

- проаналізувати поняття рухової активності;
- визначити її вплив на організм людини;
- дослідити наслідки малорухливого способу життя;
- охарактеризувати роль фізичної активності у житті студентської молоді.

Виклад основного матеріалу

1. Поняття рухової активності. Рухова активність є базовою біологічною потребою людини, що забезпечує нормальне функціонування організму та його гармонійний розвиток. Вона охоплює сукупність усіх рухів, які виконуються у процесі життєдіяльності, та є важливим показником фізичного здоров'я. У науковій літературі рухову активність визначають як будь-яку м'язову діяльність, що супроводжується енергетичними витратами [2].

До її складу входять побутова, навчальна, професійна діяльність, а також спеціально організовані заняття фізичною культурою і спортом. Основними характеристиками рухової активності є обсяг, інтенсивність та регулярність. Їх оптимальне поєднання забезпечує максимальний оздоровчий ефект.

2. Вплив рухової активності на організм людини. Рухова активність має комплексний вплив на всі системи організму. Регулярні фізичні навантаження сприяють зміцненню серцево-судинної системи, покращують кровообіг і нормалізують артеріальний тиск, що знижує ризик розвитку серцево-судинних захворювань.

Фізична активність позитивно впливає на опорно-руховий апарат, сприяючи зміцненню м'язів, зв'язок і суглобів, а також запобігає розвитку порушень постави. Вона також нормалізує обмін речовин, допомагає підтримувати оптимальну масу тіла та знижує ризик метаболічних порушень [3].

Не менш важливим є її вплив на психічне здоров'я. Під час фізичних навантажень активізується вироблення ендорфінів, що сприяє зниженню рівня стресу, покращенню

настрою та якості сну.

Таблиця 1 - Вплив рухової активності на системи організму людини

Системи організму	Позитивний вплив рухової активності
Серцево-судинна система	Зміцнення серця, покращення кровообігу, нормалізація тиску
Опорно-рухова система	Зміцнення м’язів і кісток, покращення гнучкості
Дихальна система	Покращення вентиляції легень, збільшення витривалості
Нервова система	Зниження стресу, покращення настрою та сну
Система обміну речовин	Нормалізація ваги, покращення травлення
Імунна система	Підвищення захисних функцій організму

3. Роль рухової активності у житті студентської молоді. Рухова активність відіграє важливу роль у житті студентів, оскільки саме в цей період формуються поведінкові звички та стиль життя. Сучасні студенти часто зазнають значних розумових навантажень і стресу, що негативно впливає на їхній стан здоров’я.

Регулярна фізична активність сприяє підвищенню розумової працездатності, покращенню концентрації уваги та пам’яті. Вона також допомагає ефективніше долати стрес і емоційне напруження.

Разом із тим, серед студентської молоді поширеною залишається проблема гіподинамії, що зумовлено недостатньою мотивацією та обмеженими умовами для занять фізичною культурою.

Шляхи вирішення та рекомендації. Для підвищення рівня рухової активності доцільно:

- створювати належні умови для занять фізичною культурою у закладах освіти;
- модернізувати спортивну інфраструктуру;
- впроваджувати індивідуальні програми фізичного розвитку;
- формувати мотивацію до активного способу життя;
- включати фізичну активність у щоденний режим дня.

Дотримання цих рекомендацій сприятиме зміцненню здоров’я та підвищенню якості життя студентів.

Перспективи подальших досліджень. Перспективними є дослідження впливу різних видів рухової активності з урахуванням індивідуальних особливостей людини, а також розробка ефективних методів мотивації молоді до ведення активного способу життя.

Висновки. Отже, рухова активність є важливою складовою здорового способу життя та чинником гармонійного розвитку особистості. Регулярні фізичні навантаження позитивно впливають на всі системи організму, тоді як малорухливий спосіб життя призводить до погіршення здоров’я. Особливого значення набуває формування достатнього рівня фізичної активності серед студентської молоді як основи майбутнього здоров’я.

Список літератури

1. Всесвітня організація охорони здоров’я. Рекомендації щодо фізичної активності для здоров’я. Женева : ВООЗ, 2020.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Київ : Олімпійська література, 2017. 384 с.
3. Грибан Г. П. Основи здорового способу життя : навч. посіб. Житомир : Рута, 2016. 200 с.
4. Міністерство охорони здоров’я України. Здоровий спосіб життя: інформаційні матеріали. URL: https://moz.gov.ua (дата звернення: 04.04.2026).