

УДК 37.013:796.012

Грицюк С. – асп. II р.н.

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

РОЛЬ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФІЗИЧНОМУ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Козіброцький С. П.

Gritsyuk S.

Lesya Ukrainka Eastern European National University

THE ROLE OF MOTOR ACTIVITY IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF PERSONALITY

Supervisor: Candidate of Physical Education and Sport Sciences, Docent
Kozibrotskyj S. P.

Ключові слова: рух, рухова діяльність, фізичний розвиток

Keywords: motion, motor activity, physical development

1. Рух у житті людини недаремно вважається синонімом її життєдіяльності. Без руху, як і без повітря, їжі, сну, відпочинку індивід повноцінно існувати не може. Рух є складним проявом функціонування людського організму. З одного боку — це складні метаболічні, нервові процеси, рух крові, лімфи, кисню до клітин тощо, які постійно відбуваються всередині організму. З іншого — це результат скорочення скелетних м'язів, що зовнішньо проявляється у зміні поз, переміщенні частин і всього тіла у просторі. Рухи і рухливість людського організму і його частин настільки різноманітні і численні, що напевно нереально розглянути їх вичерпно і у повній мірі. Загалом можна стверджувати, що немає жодного процесу за період життя людини, який би не містив у собі елементів руху. Видатний фізіолог І.М. Сеченов дуже високо оцінював роль м'язових рухів у житті людини і вважав, що власне у їхньому зовнішньому прояві врешті-решт остаточно відображається "уся нескінченна різноманітність мозкової діяльності".

2. Рухова діяльність людини, на думку учених, які займалися і займаються вивченням її особливостей (О.С. Батуєв, М.О. Бернштейн, М.М. Боген, В.І. Завацький, О.Ю. Єрмолаєв, А.І. Ільченко, В.В. Клименко, О.М. Кокун, О.Р. Малхазов, Т.М. Марютіна та ін.) являє собою специфічний вид діяльності, який полягає у системі рухових дій. За своєю сутністю — це активна, опосередкована свідомістю форма механічної взаємодії людського організму з навколишнім середовищем, яка спрямована на створення і збереження необхідних умов життя. Опанування руховою діяльністю та її розвиток здійснюється на основі формування адекватного ставлення суб'єкта до актуальної ситуації та вибору оптимального способу її вирішення з урахуванням власних можливостей та завдань рухових дій.

3. Рухова діяльність особистості тісно пов'язана із її фізичним розвитком. У теорії і методиці фізичного виховання поняття "фізичний розвиток" має широке тлумачення. Зокрема учені розуміють його як:

– процес зміни форм і функцій організму людини в онтогенезі,

– сукупність ознак, що характеризують зовнішні показники “фізичного стану” організму на тому, чи іншому етапі його фізичного розвитку (ріст, вага, окружності тіла, спірометрія, динамометрія тощо) (Б.М. Шиян).

Тобто в основі фізичного розвитку лежать позитивні зміни морфо-функціональних властивостей організму та його антропометричних характеристик. Якісними ознаками фізичного розвитку є суттєві зміни функціональних можливостей організму на різних вікових етапах, які відображаються в удосконаленні певних фізичних якостей і загальному рівні фізичного стану та фізичної працездатності. Кількісними показниками фізичного розвитку є зміни зовнішніх просторових параметрів і маси тіла.

4. Фізичний розвиток є інтегративним показником стану здоров'я дитини, біологічної зрілості основних систем організму. Його рівень визначається змінами у показниках, умовно поділених на три групи:

- показники будови тіла людини, які свідчать про морфологічні зміни;
- показники розвитку фізичних якостей, що відображають зміни у здійсненні рухових функцій;
- показники здоров'я, які свідчать про функціональні зміни систем організму.

У такому розумінні фізичний розвиток набуває певною мірою значення критерію фізичної дієздатності організму.

5. Правильно організована і здійснювана рухова діяльність, у першу чергу, позитивно впливає на фізичний розвиток організму. Багато які з органів організму проходять складний шлях розвитку і формування, особливо інтенсивно у дитячому та підлітковому віці, а потім продовжується в юнацькому, зрілому і навіть у похилому віці. Ученими встановлено, що чим різноманітнішою є рухова діяльність, тим досконалішою стає будова організму людини. Це зумовлене тим, що навіть найпростіший рух відбувається за участю значної кількості м'язів. У наслідок цього під час рухів кістки та суглобно-зв'язковий апарат стискаються, розтягуються, скручуються, що викликає підвищене постачання у ці ділянки та тканини крові та поживних речовин від активно працюючих м'язів. Аналогічним чином взаємозв'язані рухова діяльність і функціонування внутрішніх органів. Особливо чутливо реагують на рухову діяльність серцево-судинна і дихальна системи. Встановлено також, що оптимальна рухова діяльність сприяє удосконаленню діяльності центральної нервової системи, утворенню нових умовно-рефлекторних зв'язків між корою головного мозку, апаратом руху та опори і внутрішніми органами; прискоренню відновних процесів у корі головного мозку; поліпшенню діяльності травного каналу; поживленню діяльності органів виділення, зокрема шкіри (потовиділення) та нирок (сечоутворення та сечовиділення), завдяки чому з організму більш повно виводяться продукти розпаду речовин — шлаки; посиленню процесів обміну речовин та енергії. Одночасно під впливом рухової діяльності зростають функціональні можливості різних органів чуттів, зору, слуху, удосконалюється рівновага, тактильна чутливість.

Таким чином, під впливом рухової діяльності удосконалюється будова і діяльність організму людини: підвищується її працездатність, зменшуються витрати організмом енергетичних речовин, економнішими стають витрати організму на підтримку його життєдіяльності в стані спокою. Натомість недостатність рухової діяльності має такі негативні наслідки для фізичного розвитку, як зниження обмінних процесів, надмірне збільшення маси тіла; відставання розвитку м'язової системи, погіршення постави; недосконалість основних фізичних якостей (швидкості, сили, спритності, витривалості); зниження фізичної працездатності і загальної фізичної підготовленості; обмеження функціональних можливостей серця, легенів; зниження імунітету; швидка втомлюваність від розумової праці.