

РЕЖИМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ ТА ЙОГО ОСОБЛИВОСТІ

У статті розглядаються питання режиму рухової активності дітей шкільного віку та його особливості. Визначено, що рухова активність здійснює тонізуючий вплив на ЦНС, допомагає більш досконалому і "економічному" пристосуванню організму до навколишньої середовища.

Ключові слова: рухова активність, шкільний вік, здоров'я, гармонійний фізичний розвиток.

The article considers the issues of motor activity of school-age children and its features. It is determined that motor activity has a tonic effect on the CNS, helps a more perfect and "economical" adaptation of the body to the environment.

Key words: motor activity, school age, health, harmonious physical development.

Рух – це біологічна потреба організму, який росте та розвивається. Недостатня кількість рухової активності згубно впливає на життєдіяльність дітей (Апанасенко Г.Л., Язловецький В.С. та і ін.) [2,5]. Кожна дитина реалізує притаманний їй індивідуальний рівень рухової активності, який залежить від особливостей конкретної особистості.

Рухова активність людини, є основою, яка визначає якість життя індивіда впродовж життя. Численні наукові дослідження доводять наявність прямого зв'язку між руховою активністю та рівнем здоров'я людини (Ареф'єв В.Г. 2014) [3].

Стан здоров'я підростаючого покоління викликає занепокоєння. Все більша кількість дітей на початку навчального року за результатами медичного огляду віднесені до спеціальної медичної групи. Дефіцит рухової активності, викликаний умовами навчання в школі, доповнюється звільненням школярів від участі в уроках фізичної культури або обмеження участі в них.

Проблеми рухової активності школярів різних вікових категорій на сьогодні – це популярний об'єкт дослідження вітчизняних науців. Серед наукових праць можна відзначити такі роботи: О.А. Томенко «Рівень рухової активності школярів та шляхи його підвищення в умовах загальноосвітньої школи» (2008 р.); О.Я. Кібальник «Рівень рухової активності школярів окремих міст України» (2011 р.); Є.Є. Франків «Мотивація рухової активності школярів» (2012 р.) та ін. Питання рухової активності дітей молодшого шкільного віку вивчала Н.В. Москаленко (2009 р.) у своєму дослідженні «Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів».

Мета роботи – проаналізувати значення режиму рухової активності дітей шкільного віку та його особливості.

Рухова активність – невід'ємна частина способу життя і поведінки дітей і підлітків. Вона визначається соціально-економічними і культурними факторами, залежить від організації фізичного виховання, індивідуальних особливостей, фізичних і функціональних особливостей підростаючого організму, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруд і місць відпочинку.

В шкільному віці спеціально організована рухова активність має свою періодичність (відвідування занять в різні дні тижня). Необхідно розділяти поняття добової рухової активності і тижневої рухової активності при характеристиці їх параметрів. Значення рухової активності для дітей і підлітків обумовлена трьома факторами – біологічними, соціальними, особистими [3,4].

До біологічних факторів відносять потребу в русі (кінезофілія), яка відіграє важливу роль в життєдіяльності людини. Його формуванню на всіх етапах еволюційного процесу проходило в нероздільному зв'язку з активною м'язовою діяльністю, яка сприяла вдосконаленню функцій адаптації. В дитячому віці вона визначає нормальний ріст і розвиток організму, найбільш повну реалізацію генетичного потенціалу, підвищує резистентність організму до захворювань. Саме в період росту організм найбільш чутливий до впливу несприятливих факторів навколишнього середовища, в тому числі і до обмеження рухової активності. Механізм взаємозв'язку рухової активності і функціональних можливостей організму розкривався в дослідженнях І.М.Аршавського (1975, 1981), К.Л. Andersen(1978), Г.Л. Апанасенко (1992, 2001) і інші.

Кожна дитина має певний рівень рухової активності, обумовлений індивідуальними особливостями, індивідуальними потребами в русі, в значній мірі відображає рівень вікового розвитку. Фізична активність в дитинстві захищає від надмірної ваги, допомагає виробити відчуття достоїнності, робить життя більш емоційним, а головне залучає до занять фізичними видами спорту на все життя і допомагає зупинити багато негативних процесів.

В шкільні роки рухова активність дитини багато в чому залежить від соціальних і побутових умов. Умовами шкільного життя діти обмежені в потребі рухатись стільки, скільки потрібно для нормального, гармонічного розвитку і здоров'я [2,4,5].

Низький рівень рухової активності здійснює складний вплив на організм дітей. У зв'язку з цим важливу роль відіграє розкриття значення характеру рухової діяльності для поглиблення зв'язку організму з навколишнім середовищем. Такі аспекти життя сучасних школярів, як високі навантаження, нераціональна організація вільного часу, широке використання транспорту, недостатня матеріально-технічна база спортивних споруд і таке інше, приводить до зниження рухової активності.

Великою проблемою в шкільному віці є втома в результаті тривалої розумової діяльності, яка характерна школярам в навчальному процесі. Така втома, як правило носить тимчасовий характер. Особливу небезпеку для здоров'я криє хронічна втома: тривале напруження мозку, спричинене надмірними розумовими, слуховими, зоровими, емоційними навантаженнями. Підвищення навантажень такого типу рано чи пізно приводять до перевтоми, послаблення і втрати працездатності, а відповідно і до порушення сну, діяльності інших систем. Обмеженість в рухові активності виникає не тільки в результаті мало рухових фізичних дій, але і за захворювань.

Основним завданням фізичного виховання шкільному віці є зміцнення здоров'я дітей і вдосконалення їх фізичного розвитку. Нова форма діяльності – навчання пов'язана з тривалим сидінням за столом, партою, що обмежує рухливість грудної клітки, формує поверхневе, неглибоке дихання, знижує споживання кисню, знижує працездатність дитини. Завдяки врахуванню вікових і статевих особливостей організму можлива оцінка індивідуальних можливостей і точне визначення величини навантажень; використання найбільш сприятливих періодів для вдосконалення рухових можливостей, виявлення індивідуальних рухових проявів кожної дитини для зміцнення його здоров'я і гармонійного фізичного розвитку [3].

Висновки. Рухова активність є не тільки засобом здійснення рухової функції, але і має загально-біологічне значення. Здійснює тонізуючий вплив на ЦНС, допомагає більш досконалому і "економічному" пристосуванню організму до навколишньої середовища.

Для кожної людини характерний генетично визначений діапазон добової рухової активності, що забезпечує нормальне функціонування організму, збереження здоров'я.

Використання систематичних навантажень, що відповідають рівню фізичного стану, які дозуються по реакції організму, дозволить математично прогнозувати оптимальний рівень фізичної працездатності, фізичного розвитку, підготовленості і основних функціональних параметрів організму.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Андерсен К.Л., Рутенфранц Дж. Привычная двигательная активность и здоровье //

Региональная публикация ВОЗ Европейская серия 1982. № 6. С. 12-19.

2. Апанасенко Г.А. «Спорт для всіх» і нова феноменологія здоров'я. // *Наука в олімпійському спорті* 2000. Спец. випуск. С. 36-40.
3. Арєф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації. 3-є вид. перероб. і доп. Кам'янець-Подільський: Рута, 2007. 248 с.
4. Аршавский И.А. Актуальные проблемы физиологии развития детей на современном этапе. *Возрастные особенности физиологических систем детей и подростков*: Тез. 2 Всесоюз. конф. «Физиология развития человека». М., 1981. С. 7.
5. Язловецкий В. С. Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьем. Киев: Здоровья, 1991. 230 с.: ил.; 21 см.; ISBN 5-311-02477-1

Рекомендує до друку науковий керівник доцентка Степанюк С.І.

УДК 796.012.3-057.874

Щербина Д.В.

РЕЖИМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ ТА ЙОГО ОСОБЛИВОСТІ

У статті розглядаються питання режиму рухової активності дітей шкільного віку та його особливості. Визначено, що рухова активність здійснює тонізуючий вплив на ЦНС, допомагає більш досконалому і "економічному" пристосуванню організму до навколишньої середовища.

Ключові слова: рухова активність, шкільний вік, здоров'я, гармонійний фізичний розвиток.

The article considers the issues of motor activity of school-age children and its features. It is determined that motor activity has a tonic effect on the CNS, helps a more perfect and "economical" adaptation of the body to the environment.

Key words: motor activity, school age, health, harmonious physical development.

Рух – це біологічна потреба організму, який росте та розвивається. Недостатня кількість рухової активності згубно впливає на життєдіяльність дітей (Апанасенко Г.Л., Язловецкий В.С. та і ін.) [2,5]. Кожна дитина реалізує притаманний їй індивідуальний рівень рухової активності, який залежить від особливостей конкретної особистості.

Рухова активність людини, є основою, яка визначає якість життя індивіда впродовж життя. Численні наукові дослідження доводять наявність прямого зв'язку між руховою активністю та рівнем здоров'я людини (Арєф'єв В.Г. 2014) [3].

Стан здоров'я підростаючого покоління викликає занепокоєння. Все більша кількість дітей на початку навчального року за результатами медичного огляду віднесені до спеціальної медичної групи. Дефіцит рухової активності, викликаний умовами навчання в школі, доповнюється звільненням школярів від участі в уроках фізичної культури або обмеження участі в них.

Проблеми рухової активності школярів різних вікових категорій на сьогодні – це популярний об'єкт дослідження вітчизняних науців. Серед наукових праць можна відзначити такі роботи: О.А. Томенко «Рівень рухової активності школярів та шляхи його підвищення в умовах загальноосвітньої школи» (2008 р.); О.Я. Кібальник «Рівень рухової активності школярів окремих міст України» (2011 р.); Є.Є. Франків «Мотивація рухової активності школярів» (2012 р.) та ін. Питання рухової активності дітей молодшого шкільного віку вивчала Н.В. Москаленко (2009 р.) у своєму дослідженні «Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів».

Мета роботи – проаналізувати значення режиму рухової активності дітей шкільного віку та його особливості.

Рухова активність – невід’ємна частина способу життя і поведінки дітей і підлітків. Вона визначається соціально-економічними і культурними факторами, залежить від організації фізичного виховання, індивідуальних особливостей, фізичних і функціональних особливостей підростаючого організму, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруд і місць відпочинку.

В шкільному віці спеціально організована рухова активність має свою періодичність (відвідування занять в різні дні тижня). Необхідно розділяти поняття добової рухової активності і тижневої рухової активності при характеристиці їх параметрів. Значення рухової активності для дітей і підлітків обумовлена трьома факторами – біологічними, соціальними, особистими [3,4].

До біологічних факторів відносять потребу в русі (кінезофілія), яка відіграє важливу роль в життєдіяльності людини. Його формуванню на всіх етапах еволюційного процесу проходило в нероздільному зв'язку з активною м'язовою діяльністю, яка сприяла вдосконаленню функцій адаптації. В дитячому віці вона визначає нормальний ріст і розвиток організму, найбільш повну реалізацію генетичного потенціалу, підвищує резистентність організму до захворювань. Саме в період росту організм найбільш чутливий до впливу несприятливих факторів навколишнього середовища, в тому числі і до обмеження рухової активності. Механізм взаємозв'язку рухової активності і функціональних можливостей організму розкривався в дослідженнях І.М.Аршавського (1975, 1981), К.Л. Andersen(1978), Г.Л. Апанасенко (1992, 2001) і інші.

Кожна дитина має певний рівень рухової активності, обумовлений індивідуальними особливостями, індивідуальними потребами в русі, в значній мірі відображає рівень вікового розвитку. Фізична активність в дитинстві захищає від надмірної ваги, допомагає виробити відчуття достоїнності, робить життя більш емоційним, а головне залучає до занять фізичними видами на все життя і допомагає зупинити багато негативних процесів.

В шкільні роки рухова активність дитини багато в чому залежить від соціальних і побутових умов. Умовами шкільного життя діти обмежені в потребі рухатись стільки, скільки потрібно для нормального, гармонічного розвитку і здоров'я [2,4,5].

Низький рівень рухової активності здійснює складний вплив на організм дітей. У зв'язку з цим важливу роль відіграє розкриття значення характеру рухової діяльності для поглиблення зв'язку організму з навколишнім середовищем. Такі аспекти життя сучасних школярів, як високі навантаження, нераціональна організація вільного часу, широке використання транспорту, недостатня матеріально-технічна база спортивних споруд і таке інше, приводить до зниження рухової активності.

Великою проблемою в шкільному віці є втома в результаті тривалої розумової діяльності, яка характерна школярам в навчальному процесі. Така втома, як правило носить тимчасовий характер. Особливу небезпеку для здоров'я криє хронічна втома: тривале напруження мозку, спричинене надмірними розумовими, слуховими, зоровими, емоційними навантаженнями. Підвищення навантажень такого типу рано чи пізно приводять до перевтоми, послаблення і втрати працездатності, а відповідно і до порушення сну, діяльності інших систем. Обмеженість в рухові активності виникає не тільки в результаті мало рухових фізичних дій, але і за захворювань.

Основним завданням фізичного виховання шкільному віці є зміцнення здоров'я дітей і вдосконалення їх фізичного розвитку. Нова форма діяльності – навчання пов'язана з тривалим сидінням за столом, партою, що обмежує рухливість грудної клітки, формує поверхневе, неглибоке дихання, знижує споживання кисню, знижує працездатність дитини. Завдяки врахуванню вікових і статевих особливостей організму можлива оцінка індивідуальних можливостей і точне визначення величини навантажень; використання найбільш сприятливих періодів для вдосконалення рухових можливостей, виявлення

індивідуальних рухових проявів кожної дитини для зміцнення його здоров'я і гармонійного фізичного розвитку [3].

Висновки. Рухова активність є не тільки засобом здійснення рухової функції, але і має загально-біологічне значення. Здійснює тонізуючий вплив на ЦНС, допомагає більш досконалому і "економічному" пристосуванню організму до навколишньої середовища.

Для кожної людини характерний генетично визначений діапазон добової рухової активності, що забезпечує нормальне функціонування організму, збереження здоров'я.

Використання систематичних навантажень, що відповідають рівню фізичного стану, які дозуються по реакції організму, дозволить математично прогнозувати оптимальний рівень фізичної працездатності, фізичного розвитку, підготовленості і основних функціональних параметрів організму.

ЛІТЕРАТУРА:

6. Андерсен К.Л., Рутенфранц Дж. Привычная двигательная активность и здоровье // *Региональная публикация ВОЗ Европейская серия* 1982. № 6. С. 12-19.
7. Апанасенко Г.А. «Спорт для всіх» і нова феноменологія здоров'я. // *Наука в олімпійському спорті* 2000. Спец. випуск. С. 36-40.
8. Арєф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації. 3-є вид. перероб. і доп. Кам'янець-Подільський: Рута, 2007. 248 с.
9. Аршавский И.А. Актуальные проблемы физиологии развития детей на современном этапе. *Возрастные особенности физиологических систем детей и подростков*: Тез. 2 Всесоюз. конф. «Физиология развития человека». М., 1981. С. 7.
10. Язловецкий В. С. Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьем. Киев: Здоровья, 1991. 230 с.: ил.; 21 см.; ISBN 5-311-02477-1

Рекомендує до друку науковий керівник доцентка Степанюк С.І.