

УДК 379.831(043.2)

Гавришко Сергій Гаврилович,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри суспільних дисциплін та фізичної культури,
Міщенко Кітті Тіборівна,
магістр спеціальності «Початкова освіта»,
Мукачівський державний університет

ОСНОВНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ОРГАНІЗМ ДИТИНИ

Фізична активність – це складова частина здорового способу життя. Вона визначається як діяльність індивідуума, направлена на забезпечення високого рівня фізичної підготовленості, володіння життєво необхідними рухами, формування певної системи валеологічних знань та найголовніше – збереження і зміцнення здоров'я. На думку В.К. Бальсевича, фізична активність людини повинна розглядатися як головна сфера формування фізичної культури особистості [1].

До рухової активності належить будь-який рух тіла, що виконується скелетними м'язами, в результаті якого відбувається збільшення енергетичних витрат вище рівня основного обміну. Н.А. Аршавський вважає, що життям організму від рухова активність. Згідно його теорії про «енергетичне правило скелетних м'язів», розвиток і функціональне благополуччя дитячого організму знаходиться в прямій залежності від об'єму рухової активності дитини [2].

За допомогою рухової активності створюється енергетична основа для зростання та розвитку, діяльності морфофункціональних систем, а також у сприятливій стимулюючій дії проходить формування психічних функцій.

Протягом життя рівень рухової активності людини має різне значення для здоров'я людини. Виняткове значення належний рівень рухової активності має в дитячому віці. Він визначає нормальний зріст і розвиток організму, реалізацію задатків, здібностей та загалом стан здоров'я. Саме в цей період зросту організм найбільш чутливий до впливу несприятливих факторів навколишнього середовища, в тому числі і до обмеження рухової активності [3].

Руховий дефіцит за мірою небезпеки для здоров'я людини прирівнюється до голодування. При гіпокінезії знижуються стійкість організму, його здібність реагувати на зміну умов зовнішнього середовищем. В основі цих процесів лежать зміни, які відбуваються на клітинному рівні, в тому числі і зміна активності деяких ферментів, що являються каталізаторами обмінних процесів. Зайва вага школярів також пов'язана з недостатністю рухової активності.

Внаслідок гіпокінезії відбуваються структурні зміни у більшості органах і системах. Так виникає так звана «атрофія від бездіяльності». Зрозуміло, що цей процес у першу чергу стосується скелетних м'язів і серцевого м'язу. Зменшення скорочувальної діяльності м'язових волокон приводить до зменшення постійного рівня стимуляції синтетичних процесів в працюючому

органі. Знижується продукція метаболітів і активність ферментів, які активізують процеси в функціонуючому органі. Виникає переваження процесів розпаду над процесами синтезу. Внаслідок цього зменшується показники м'язової сили [4].

Внаслідок зниження фізичної активності зменшується навантаження на серцево-судинну систему, що суттєво зменшує «кисневий запит» та скорочує енерговитрати та як наслідок приводить до зниження функціональних можливостей кардіореспіраторної системи. Діяльність серцево-судинної системи стає менш «економною», що проявляється у зниженні лабільності, систолічного об'єму крові та сили серцевих скорочень у стані спокою. Також відбуваються певні зміни функції судинного русла і тонуусу судин. Знижується систолічний і підвищується діастолічний тиск. При низькому рівні фізичної активності спостерігаються розлади і порушення нормальної структури ланок лімфатичного русла, зміни водно-сольового обміну [5].

Отже, при систематичній недостатній фізичній активності у дітей відбуваються значні порушення з боку систем організму, які можна кваліфікувати як загальну детренованість, розвиток вираженої ортостатичної нестійкості, зниження функціонального потенціалу, а на пізніших етапах – виникнення захворювань.

Список використаних джерел

1. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – №1. – С.23-25.
2. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И.А. Аршавский. – М.: Медицина, 1990. – 192 с.
3. Добринський В. Фізична активність і здоров'я дітей / В. Добринський // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : Зб. наук. праць. – Луцьк, 1999. – С. 336 – 339.
4. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина /За ред. В.В. Клапчука, Г.В. Дзяка. – К. : Здоров'я, 1995. – 310 с.
5. Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя. Курс лекцій : навч. посіб. [для студ. ун-тів та пед. ін-тів] / О.І. Петрик. – Львів : Світ, 1993. – 119 с.

УДК 373.2.091.33-027.22:796

Данилюк Ольга Валентинівна,
здобувач освітнього ступеня магістр,
Рівненський державний гуманітарний університет

ІГРОВА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

В умовах динамічного розвитку науки і техніки, глобалізації суспільних та міжнародних відносин зростає потреба у творчих особистостях, спроможних



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>