

підліткового віку відбувається в умовах зміни мотивації основних видів діяльності: учіння, спілкування і праці, посиленого пізнавального розвитку й активного становлення особистості у процесі діяльності і, особливо, в ході неформальної міжособистісної взаємодії. Ці чинники спонукають підлітка до постійного розвитку комунікативних здібностей.

Спілкуючись з ровесниками, підлітки не лише одержують підтримку й можливість самовираження, але й намагаються отримати визнання своєї соціальної значущості. Дослідження вітчизняних педагогів та психологів (Л. І. Божович, Л. Е. Орбан та ін.) свідчать, що для підлітків характерним є прагнення бути визнаними в колі ровесників і досягти авторитету. Слід мати на увазі, що для підлітків важливо не просто бути разом з однолітками, вони прагнуть зайняти в їхньому середовищі таке становище, яке б відповідало певним домаганням. Для одних це бажання бути лідером, для інших – користуватись авторитетом у певній справі, треті намагаються знайти близького друга і т. д. У спілкуванні підлітки репрезентують ставлення до людини як до носія загальнолюдських цінностей, моральних норм і також суб'єкта власної життєдіяльності. У результаті такого спілкування відбувається інтеріоризація морально-етичних норм, критично переосмислюється система моральних цінностей, формуються моральні переконання, відбуваються якісні зміни в моральній свідомості.

Спілкування в підлітковому віці не тільки самостійна сфера життєдіяльності підлітків, воно охоплює всі інші сфери його життя. Цим визначається та сама найважливіша роль спілкування, яка відіграє у процесі становлення і життєдіяльності особистості важливе значення. Невдачі в спілкуванні ведуть до внутрішнього дискомфорту, компенсувати який не можуть об'єктивно високі показники в інших сферах життя і діяльності.

Список використаних джерел

1. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. / [Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. та ін.]. – Київ: Просвіта, 2001.
2. Заброцький М.М. Основи вікової психології: навчальний посібник. – Тернопіль: Навч. книга, 2001.
3. Кон И. С. Психология ранней юности / И. С. Кон. – М.: Просвещение, 1989. – 192 с.

УДК 373.3.011.3-052:796.012.5(043.2)

Гавришко С. Г.,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
доцент кафедри суспільних дисциплін та фізичної культури  
Мукачівський державний університет  
Михайлечко Н.,  
здобувач вищої освіти спеціальності 013 «Початкова освіта»  
ОС «Магістр»  
Мукачівський державний університет

## ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Вікові особливості формування опорно-рухового апарату молодших школярів мають певні анатомо-фізіологічні характеристики.

Так, кісткова система характеризується відносно рівномірним розвитком, але інтенсивність росту окремих розмірних ознак скелету різна. При цьому, довжина тіла збільшується в цей період в більше, ніж його маса [1].

За даними Фарбера Д.А. щорічний приріст тіла в довжину у учнів початкової школи складає 4-5 см, маси тіла – 2-3 кг, а окружність грудної клітки – 1,5-2см [2]. Приблизно такі ж відомості надані в роботі Круцевич Т.Ю. [3], проте авторка вказує збільшення росту на 3-4 см в рік. До 10 років у хлопчиків і у дівчаток темпи росту приблизно однакові [4]. У віці 7-9 років спостерігається значний ріст хребетного стовпа, а в 10 років посилено ростуть поперекові і нижні грудні хребці [5].

Кістки дітей, в порівнянні з кістками дорослих, містять менше мінеральних речовин і легко піддаються деформації [4]. Процес окостеніння хребетного стовпа відбувається

поступово. В 6-9 років утворюються самостійні центри окостеніння для верхньої і нижньої поверхні тіл хребців, кінців остистих і поперечних відростків. Шийний лордоз і грудний кіфоз формуються до 7-ми років, а поперековий – до 12-ти років, тому у молодших школярів, за умови неправильного розвитку, спостерігаються часті випадки різноманітних порушень постави [6]. Слід відмітити, що у цьому періоді розвитку організму, хребет відрізняється великою гнучкістю і рухливістю [5].

Кістки тазу до 7-8 років тільки починають зростатися і при значному струсі або надмірній механічній дії можуть легко зміщуватися.

Повноцінна опорно-рухова функція організму багато в чому пов'язана з формуванням стопи. Дитяча стопа в порівнянні із стопою дорослих відносно коротка і звужена в області п'яти. Формування склепіння стопи зазвичай закінчується до 11-12 років [4].

Анатомічно суглобово-зв'язковий апарат сформований вже у новонародженого, але подальше морфологічне і функціональне вдосконалення його продовжується в дитячому і підлітковому віці. Суглоби молодших школярів дуже рухомі, зв'язковий апарат еластичний [1].

В цей період у дітей найбільш інтенсивно збільшується рухливість хребта, а також плечових і тазостегнових суглобів. Найбільша рухливість хребта спостерігається у віці 6-9 років [4].

М'язова система дітей молодшого шкільного віку розвинена ще не достатньо [3]. М'язові волокна тонкі, містять в своєму складі невелику кількість білка і жиру [1]. Відношення м'язової маси до ваги всього тіла в цей віковий період складає близько  $\frac{1}{4}$  частину, в той час, як у підлітків 15 років це відношення становить  $\frac{1}{3}$  частину [4].

У дітей цього віку м'язи розвиваються нерівномірно. Швидше розвиваються м'язи великі тулуба, нижніх кінцівок і плечового пояса, а пізніше – дрібні м'язи [1].

В період від 7 до 10 років спостерігається інтенсивніший приріст сили м'язів верхніх кінцівок ніж нижніх кінцівок. Так, середній приріст сили згиначів гомілки становить 3,6 кг, а згиначів кисті – 8,3 кг. Слід зазначити, що сила м'язів розгиначів гомілки значно переважає над силою м'язів згиначів – 20,4 і 13,3 кг, відповідно. Діти 7-11 років слабо диференціюють м'язові зусилля. В цей період спостерігаються незначні зміни здатності до розслаблення м'язів [4].

Таким чином, у дітей молодшого шкільного віку спостерігається поступове вдосконалення опорно-рухового апарату і загалом рухових функцій.

У дітей цього віку інтенсивно розвивається і удосконалюється весь організм. Темпи зростання і розвитку окремих органів і функціональних систем дещо знижуються в порівнянні з дошкільним віком, проте залишаються достатньо високими. Характерною особливістю процесу вдосконалення опорно-рухового апарату дитячого організму є нерівномірність і хвилеподібність.

#### Список використаних джерел

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений/Ж.К. Холодов, В.А. Кузнецов. – М.: Изд. Центр «Академия», 2000. – 480 с.
2. Фарбер Д.А. Физиология школьника/ Д.А. Фарбер, И.А. Корниенко, В.Д. Сонькин. – М.: Педагогика, 1990. – 168 с.
3. Теория и методика физического воспитания. /Под. ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т.2. – С. 79-93.
4. Фомин Н.А. Физиология человека [3 издание]/Н.А. Фомин – М.: Просвещение, 1995. – 402 с.
5. Казьмин А. И. и др. Сколиоз./ А. И. Казьмин, И.И. Кон, В.Е. Беленький. – М.: Медицина, 1981. – 272 с.
6. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей. / Под. ред. С. Б. Тихвинского, С.В. Хрущёва. – 2-е изд., доп. и перераб. – М.: Медицина, 1991. – 560 с.



# МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: [www.msu.edu.ua](http://www.msu.edu.ua)

E-mail: [info@msu.edu.ua](mailto:info@msu.edu.ua), [pr@mail.msu.edu.ua](mailto: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/>