

ЗНАЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

THE IMPORTANCE OF MOTOR ACTIVITY OF CHILDREN AND ADOLESCENTS

Сидорук І. О., Євтух М. І., Зарічанська Л. О., Гірак А. М.

*Національний університет водного господарства та природокористування,
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я, м. Рівне*

<http://doi.org/10.5281/zenodo.4546064>

Анотація

У статті розглядається значення рухової активності дітей та підлітків. Висвітлені функції рухової активності та їхній вплив на організм дітей. Акцентується увага на проблемах рухової активності дітей та підлітків. Виявлено, що недостатність належної рухової активності порушує нормальну роботу всіх систем організму, знижує його резистентність. Охарактеризовані причини низької фізичної активності у дітей та підлітків. Визначено, що рухова активність як основний засіб фізичної культури має багато можливостей для вирішення комплексу проблем, пов'язаних з розвитком та здоров'ям дітей. На основі аналізу науково-методичної літератури можна стверджувати, що рухова активність сприяє профілактиці захворювань, підвищує працездатність, забезпечує довголіття, організацію повноцінного дозвілля, боротьбу із шкідливими звичками, створює умови пізнання власних можливостей.

Ключові слова: рухова активність, діти, підлітки.

В статье рассматривается значение двигательной активности детей и подростков. Освещены функции двигательной активности и их влияние на организм детей. Акцентируется внимание на проблемах двигательной активности детей и подростков. Выявлено, что недостаточность надлежащей двигательной активности нарушает нормальную работу всех систем организма, снижает его устойчивость. Охарактеризованы причины низкой физической активности у детей и подростков. Определено, что двигательная активность как основное средство физической культуры имеет много возможностей для решения комплекса проблем, связанных с развитием и здоровьем детей. На основе анализа научно-методической литературы можно утверждать, что двигательная активность способствует профилактике заболеваний, повышает работоспособность, обеспечивает долголетие, организацию полноценного досуга, борьбу с вредными привычками, создает условия познания собственных возможностей.

Ключевые слова: двигательная активность, дети, подростки.

The article considers the importance of motor activity of children and adolescents. The functions of motor activity and their influence on the body of children are covered. Emphasis is placed on the problems of motor activity of children and adolescents. It was found that the lack of proper physical activity disrupts the normal functioning of all body systems, reduces its stability. The causes of low physical activity in children and adolescents are described.

Today, motor activity of children of different ages is considered as a set of organized and unorganized forms that are carried out during the day. Of particular concern to experts is the amount of physical activity of children and adolescents in their spare time. Decreased physical activity is often due to the fact that children of all ages choose sedentary leisure activities. It is determined that physical activity as the main means of physical culture has many opportunities to solve a set of problems related to the development and health of children. Based on the analysis of scientific and methodological literature, it can be argued that the use of various forms of physical culture contributes to disease prevention, increases efficiency, ensures longevity, organization of full leisure, combating bad habits, creates conditions for knowledge of their own capabilities.

Motor activity of children is determined by social, biological and natural factors: health status, development of motor functions and their connections with vegetative systems, climatic conditions. The need for movement – one of the general biological features of the organism, which plays an important role in its vital functions. The formation of man at all stages of the evolutionary process took place in inseparable connection with active muscular activity.

Key words: motor activity, children, adolescents.

Вступ. Однією із необхідних умов життєдіяльності й основною формою поведінки людини в зовнішньому середовищі є рухова активність. Численними науковими дослідженнями встановлено, що стан здоров'я людини на 50 % залежить від способу життя.

Дефіцит рухової активності призводить до погіршення адаптації серцево-судинної

системи до стандартного фізичного навантаження, зниження показників ЖЄЛ, появи надмірної маси тіла, підвищення рівня холестерину в крові. Важливе значення для оптимального функціонування організму школярів та підлітків має належний стан здоров'я [4; 10].

Науковці відзначають, що для забезпечення міцного здоров'я потрібно привести спосіб життя учнів відповідно до вікових закономірностей росту та розвитку організму [2].

Мета роботи – проаналізувати значення рухової активності для дітей та підлітків.

Результати дослідження. Рухова активність – невід'ємна частина способу життя та поведінки дітей, яка визначається соціально-економічними і культурними чинниками, залежить від організації фізичного виховання, функціональних особливостей зростаючого організму, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруджень та місць відпочинку дітей і підлітків [4].

Рухова активність є зовнішнім виявом психічної діяльності. Гімнастика, біг, ігри на свіжому повітрі, плавання, катання на ковзанах, ходьба на лижах та інші фізичні вправи –

уся різноманітність рухів повинна гармонійно ввійти у повсякденне життя підлітків, адже двох шкільних уроків фізичної культури на тиждень замало для задоволення потреби у рухах і всебічного фізичного розвитку [1].

Як свідчить вітчизняний досвід, рухова активність як основний (але не єдиний) засіб фізичної культури має багато можливостей для вирішення комплексу проблем, пов'язаних з розвитком та здоров'ям дітей.

Використання різноманітних форм фізичної культури сприяє профілактиці захворювань, підвищує працездатність, забезпечує активне творче довголіття, організацію повноцінного дозвілля, боротьбу із шкідливими звичками, створює умови пізнання власних можливостей [8]. У дитинстві та молодому віці фізична активність виконує певні функції (рис. 1).



Рис. 1. Функції рухової активності дітей та підлітків

Варто зауважити, що на рівень рухової активності людини мають вплив багато чинників, переважно психологічного і суспільного характеру. Утім існує також і біологічний контроль рівня спонтанної фізичної активності, особливо у дітей та молоді. До нього відносяться механізми, метою яких є контроль затрати енергії для утримання енергетичної рівноваги та стабільної маси тіла. Ця потреба сформувалася ще у доісторичний період для забезпечення організму енергією на певний період часу, коли не було достатньої кількості продуктів харчування, а їжу потрібно було самотужки шукати та ловити. На сучасному етапі ці механізми розладилися через переїдання, сидячий спосіб життя та

психологічні фактори. Результатом таких дисфункцій з однієї сторони є зайва вага, а з іншої – анорексія [3; 7].

На сьогодні рухова активність дітей різного віку розглядається як сукупність організованих та неорганізованих форм, які здійснюються протягом дня [10]. Особливе занепокоєння фахівців викликає обсяг рухової активності дітей та підлітків у вільний час. Зниження обсягу рухової активності часто зумовлюється тим, що діти різного віку обирають малорухомі способи проведення вільного часу [9].

У дітей та молоді можна виокремити наступні причини низької фізичної активності (рис. 2).

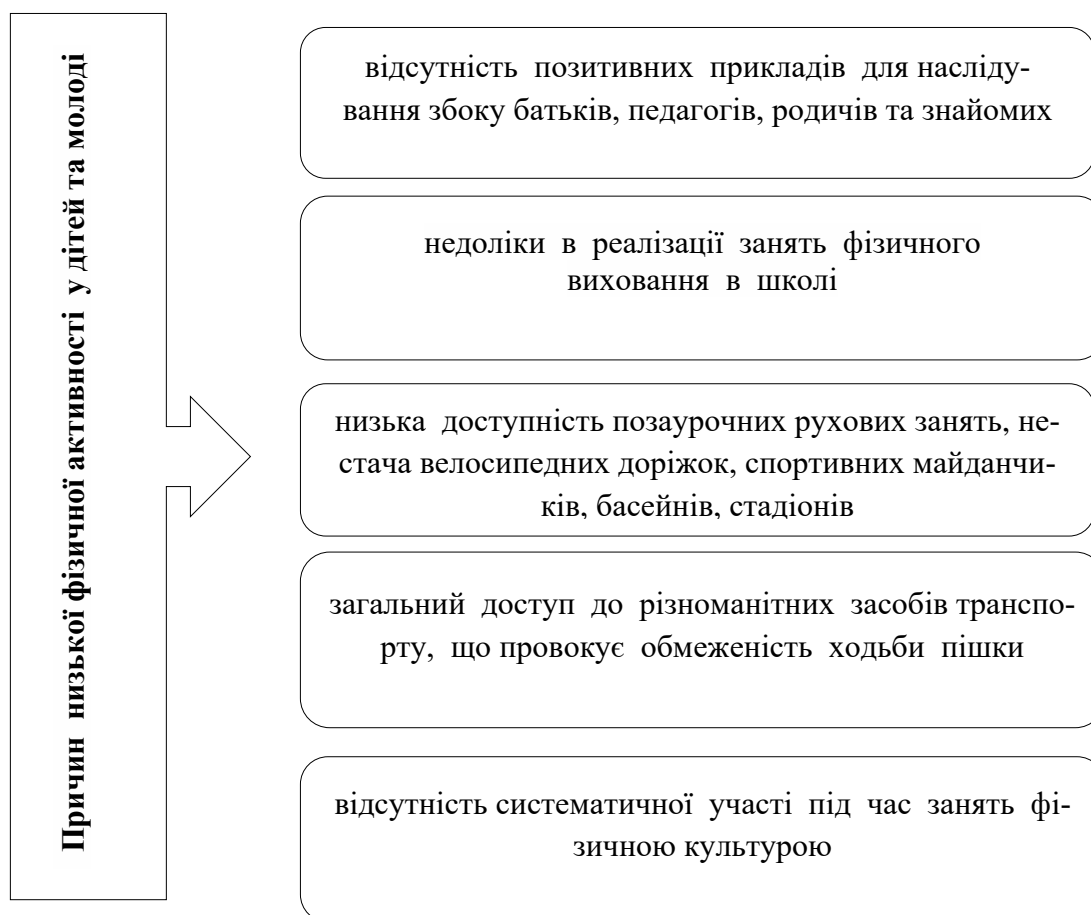


Рис. 2. Причини низької активності у дітей та молоді

Варто зазначити, що однією з причин зменшення фізичної активності є загальна комп'ютеризація населення. Зокрема використання комп'ютера серед дітей та молоді набуло форм проведення дозвілля (ігри, соціальні мережі, електронне листування), що

поглинає час, призначений на фізичну активність. Водночас, заборона користування комп'ютером не означає збільшення дитиною фізичної активності. Для цього необхідно стимулювати її до активних дій, ігор та занять фізичною культурою [1]. Поміж наслідків

браку фізичної активності серед дітей та підлітків населення слід виділити: регрес фізичної працездатності, надмірна вага та ожиріння, розлади рухового апарату, прояви болю у плечовому та спинному поясі [9].

Численні дослідження, проведені у нашій країні, показують, що діти та підлітки з низькою руховою активністю мають підвищену захворюваність унаслідок зниження загального рівня функціональних можливостей та імунітету організму. З віком наслідки малої рухової активності все більше посилюються, приводять до швидкого старіння організму людини, а також ранньої втрати працездатності.

Рухова активність є не тільки засобом реалізації рухової функції, а також має загальнобіологічне значення. Вона надає тонізуючий вплив на центральну нервову систему, рухова активність сприяє більш досконалому та «економічному» пристосуванню організму до оточуючого середовища [3].

Протягом життя людини рухова активність відіграє різну роль. У дитячому віці вона визначає нормальний ріст і розвиток організму, обумовлює найбільш повну реалізацію генетичного потенціалу, підвищує опір різним захворюванням. Зокрема, в період росту організм є найбільш чутливим до негативних впливів чинників зовнішнього середовища, в тому числі до обмеження рухової активності.

Рухова активність дітей обумовлена соціальними, біологічними та природними факторами: станом здоров'я, розвитком рухових функцій та їх зв'язків із вегетативними системами, кліматичними умовами [5; 6].

Потреба в рухах – одна з загальнобіологічних особливостей організму, що відіграє важливу роль у його життєдіяльності. Формування людини на всіх етапах еволюційного процесу відбувалось у нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю. Енергетичний фонд і функціональний стан різних органів і систем у кожному віковому періоді знаходяться у тісному взаємозв'язку з особливостями функціонування скелетних м'язів. Чим інтенсивніша рухова активність, у межах допустимого значення, тим більше підви-

щуються енергетичні ресурси, фундаментальні можливості та тривалість життя організму.

Рухова активність, систематичні заняття фізичними вправами є дуже ефективними потужними засобами мобілізації резервних можливостей дітей та підлітків, формування різноманітних пристосувальних реакцій організму (окремих його органів, функцій, систем), спроможні ефективно та повноцінно функціонувати у несприятливих умовах зовнішнього середовища [1; 9].

Дискусія. На сьогодні обсяг наукової інформації, що характеризує взаємозв'язок між здоров'ям дітей і руховою активністю значно збільшився. Лише невелика його частина знайшла відображення в теорії та методиці фізичного виховання для можливого використання в практичній діяльності.

Більшість авторів розглядають цю проблему, не враховуючи стать, фізичний розвиток, статеве дозрівання. Існують також прогалини у вивченні особливостей адаптації школярів до рухових навантажень.

Все ще тривають суперечності щодо того, чи існують у період формування школяра фази, під час яких на його певні здібності найбільшою (чи найменшою) мірою впливають зовнішні стимули. Будь-які рухи тіла, що зумовлені скороченням скелетних м'язів і спричиняють витрати енергії.

Вітчизняні вчені в поняття рухової активності вкладають сукупність усіх рухів, які виконує людина під час своєї життєдіяльності.

Рухову активність можна розглядати з позицій біомеханіки й фізіології. В біомеханіці рухова активність характеризується такими показниками, як сила, швидкість, прискорення, інерція, механічна сила або механічна робота. Фізіологія аналізує рухову активність за допомогою показників метаболізму, таких, як споживання кисню, метаболічна енергія (наприклад, у кілокалоріях чи кілоджоулях), метаболічна потужність або метаболічний еквівалент.

Висновки. Рухова активність дітей та підлітків є природною біологічною потребою, ступінь задоволення якої багато в чому визначає подальший структурний і функціо-

нальний розвиток організму. Рух так само необхідний для нормального росту і розвитку дитини, як повноцінне харчування. Фізичні вправи не тільки розвивають і зміцнюють дитячий організм, запобігають захворюванням, але й є одним з ефективних засобів лікування і відновлення сил після хвороби.

Рухова активність дітей та підлітків значною мірою зумовлена запропонованим руховим режимом у дошкільному закладі, бо система виховної роботи може бути спрямована

як у бік пригнічення рухової активності дітей, так і на її посилення. Отже, для активізації рухового режиму необхідні відповідні умови, які задовольняють потреби дітей у русі.

Варто зауважити що, недостатня рухова активність негативно впливає на фізичний розвиток дітей та підлітків, їхню рухову підготовленість, знижує опір організму до застудних та інфекційних захворювань.

Література

1. Ареф'єв В.Г. Здоров'я підлітків і рухова активність. Чернігів. 2014. 118. Т. 3. 5–10.
2. Бобровник С.І. Концепції сучасного фізичного виховання школярів. К. НПУ ім. М.П. Драгоманова. 2014. 117. 15–21.
3. Борисова Ю.Ю. Диференційований підхід у фізичному вихованні школярів на основі використання комп'ютерних технологій. Дніпропетровськ. 2009. 20.
4. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И. Гигиена физического воспитания и спорта. М. Академия. 2003. 240.
5. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. «Університетська книга». 2004. 428.
6. Дубогай О.Д. Навчання в русі: здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі. Київ. Шкільний світ. 2005. 112.
7. Куц О.С. Невирішені проблеми фізичного виховання школярів на перехресті віків. Теорія і методика фізичного виховання та спорту. 2002. 2. 14–15.
8. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів. Дніпропетровськ. Інновація. 2010. 254.
9. Пангелова Н.Є., Харіна Д.Л. Аналіз наукових досліджень проблем фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 3. 2013. 76–81.
10. Томенко О.А. Рівень рухової активності школярів та шляхи його підвищення в умовах загальноосвітньої школи. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків. 2008. 2. 141–146.

References

1. Aref'yev V.H. Zdrov'ya pidlitkiv i rukhova aktyvnist'. Chernihiv. 2014. 118. T. 3. 5–10.
2. Bobrovnyk S.I. Kontseptsiyi suchasnoho fizychnoho vykhovannya shkolyariv. K. NPU im. M.P. Drahomanova. 2014. 117. 15–21.
3. Borysova Ju.Ju. Dyferentsiyovanyy pidkhid u fizychnomu vykhovanni shkolyariv na osnovi vykorystannya kompyuternykh tekhnolohiy. Dnipropetrovs'k. 2009. 20.
4. Vaynbaum Ia.S., Koval' V.Y. Hyhyena fizycheskoho vospytanyya u sporta. M. Akademya. 2003. 240.
5. Vil'chkovs'kyu E.S., Kurok O.I. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya ditey doshkil'noho viku: navch. posib. «Universytets'ka knyha». 2004. 428.
6. Dubohay O.D. Navchannya v rusi: zdorovyazberihayuchi pedahohichni tekhnolohiyi v pochatkoviy shkoli. Kyiv. Shkil'nyy svit. 2005. 112.
7. Kuts O.S. Nevyrisheni problemy fizychnoho vykhovannya shkolyariv na perekhresti viki. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya ta sportu. 2002. 2. 14–15.
8. Moskalenko N.V. Fizychno vykhovannya molodshykh shkolyariv. Dnipropetrovs'k. Innovatsiya. 2010. 254.
9. Panhelova N.Ye., Kharina D.L. Analiz naukovykh doslidzhen' problem fizychnoho vykhovannya ditey rann'oho i doshkil'noho viku. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu. 3. 2013. 76–81.
10. Tomenko O.A. Riven' rukhovoyi aktyvnosti shkolyariv ta shlyakhy yoho pidvyshchennya v umovakh zahal'noosvitn'oyi shkoly. Pedahohika, psykholohiya ta medyko-

11. Kashuba V., Savliuk S., Chalii L., Zakharina I., Yavorsyy A., Panchuk A., Grygus I., Ostrowska M. Technology for correcting postural disorders in primary school-age children with hearing impairment during physical education. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol 20 (Supplement issue 2), Art 133, pp. 939–945, 2020.

biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu. Kharkiv. 2008. 2. 141–146.

11. Kashuba V., Savliuk S., Chalii L., Zakharina I., Yavorsyy A., Panchuk A., Grygus I., Ostrowska M. Technology for correcting postural disorders in primary school-age children with hearing impairment during physical education. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol 20 (Supplement issue 2), Art 133, pp. 939–945, 2020.