

ЗНАЧЕННЯ ОПТИМАЛЬНОГО РЕЖИМУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті розглядаються питання значення оптимального режиму рухової активності для зміцнення здоров'я та гармонійного розвитку учнів середнього шкільного віку.

Ключові слова: фізичне виховання, учні, рухова активність, здоров'я.

The article examines the importance of an optimal mode of physical activity for strengthening the health and harmonious development of middle school students.

Key words: physical education, students, motor activity, health.

Вступ. Однією з причин різноманітних відхилень у стані здоров'я дітей є недостатня рухова активність. Це явище має здатність до прогресування з кожним роком. Негативний вплив на фізичний розвиток, стан здоров'я, фізичну підготовленість учнів середнього шкільного віку має дефіцит рухової активності, обмеження можливостей шкільного режиму. Школа не може вирішити у повній мірі проблеми задоволення біологічної потреби дітей у рухах. На уроках фізичної культури компенсується лише 11-13% необхідного для дитячого організму об'єму рухової активності [2].

Одним із шляхів вирішення цієї проблеми в учнів середнього шкільного віку, на наш погляд, є заняття фізичними вправами в позакласних формах занять. Саме вони, при правильній організації та раціональній взаємодії з уроками фізичної культури, можуть дати позитивний ефект [1].

Таким чином, актуальною залишається проблема значення оптимального режиму рухової активності для зміцнення здоров'я та гармонійного розвитку учнів середнього шкільного віку.

Мета – розглянути питання значення оптимального режиму рухової активності для зміцнення здоров'я та гармонійного розвитку учнів середнього шкільного віку.

Рухова активність є невід'ємною частиною життя та поведінки дітей. Вона визначається соціально-економічними та культурними чинниками, які залежить від організації фізичного виховання, індивідуальних особливостей, фізичних та функціональних особливостей організму, мотивації до занять, кількості вільного часу, доступу до спортивних споруд і місць відпочинку. Потреба учнів активно рухатись зумовлена анатомо-фізіологічними законами їхнього розвитку [4].

У сучасному суспільстві спостерігається значне зниження рухової активності населення усіх вікових груп. Обмеження рухової активності в

останній час спостерігається навіть у дітей, що призводить до зниження функціональних можливостей їхнього організму. Зниження рухової активності школярів зумовлено рядом чинників: збільшенням часу на сприйняття інформації, яка невпинно зростає; необхідністю засвоєння великого обсягу знань [3].

Вчені стверджують, що рухова активність є одним із основних чинників, які характеризують рівень фізичного стану дитини. Дефіцит рухової активності, обмеження можливостей шкільного режиму у першу чергу негативно впливають на фізичний розвиток, стан здоров'я і рухову підготовленість школярів [2].

Дослідники наголошують, що обмеження рухової активності супроводжується функціональними і морфологічними змінами в організмі. Обов'язковим наслідком гіподинамії є атрофія скелетних і серцевих м'язів. Атрофія міокарду серця призводить до зниження систолічного об'єму кровообігу, підвищення частоти серцевих скорочень (ЧСС), порушень тонуусу кровоносних судин. Наслідком гіподинамії є порушення структури і функції ЦНС, скоротливого апарату м'язів, зв'язок, сухожилів. При цьому зменшується рухливість у суглобах. Погіршується координація рухів та прояв інших рухових здібностей, а також згасають сформовані рухові навички [3].

Захворюваність школярів в умовах гіпокінезії у 2 рази вище, ніж у їхніх одноліток з нормальним рівнем рухової активності. Крім того, гіпокінезія у дитячому і підлітковому віці є чинником ризику серйозних порушень здоров'я у подальшому.

Щоб досягти оздоровчих ефектів рухової активності школярів, необхідно змінити їх ставлення до свого здоров'я та до фізичних вправ, як засобу його зміцнення [4].

Висновки. Отже, педагогічний процес має на меті формування потреби займатися фізичними вправами. Важливу роль у цьому плані відіграє вчитель фізичної культури, оскільки він може сформувавши в учнів фізкультурні знання, рухові вміння і навички. Для формування потреби займатися фізичними вправами необхідно також враховувати вікові особливості дітей середнього шкільного віку.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ріпак М., Смолінський О., Ріпак І. Рівень залучення учнів середнього шкільного віку до самостійних занять фізичними вправами. *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини* / за заг. ред. Євгена Приступи. Л., 2016. Вип. 20, Т.1, 2. С.294-298.
2. Томенко О. Рівень рухової активності школярів та шляхи його підвищення в умовах загальноосвітньої школи. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2008. № 2. С. 141-146.
3. Цап М., Цап І. Рухова активність, фізичний розвиток і фізична підготовленість в системі моніторингу стану соматичного здоров'я школярів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2014. Вип. 118 (1). С. 370-374.
4. Столітенко Є. Виховання в учнів 5-7 класів позитивного ставлення до фізичної культури у практиці роботи шкіл. *Фізичне виховання в школі*. 2000. №4. С.48-53.

**Науковий керівник кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Дубачинський О. В.**