

*Любов Корінчак  
(Умань, Україна)*

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ**

*Анотація*

*В даній статті розглядається питання щодо впливу фізичних вправ на здоров'я дітей. Акцентується увага на тому, що систематичне, раціональне, цілеспрямоване застосування різноманітних комплексів фізичних вправ позитивно впливає як на покращення стану здоров'я так і на ослаблений організм дитини*

*Ключові слова: здоров'я, діти, фізична культура, фізичні вправи*

*Summary*

*This article addresses the impact of exercise on children's health. Attention is drawn to the fact that systematic, rational, purposeful use of various sets of physical exercises has a positive effect on both improving the state of health and the weakened body of the child.*

*Key words: health, children, physical education*

Проблема збереження і зміцнення здоров'я населення, особливо молоді, залишається однією з найбільш актуальних для нашої держави. З кожним роком по Україні спостерігається погіршення стану здоров'я дітей, хворобливість, відхилення в роботі внутрішніх органів, зниження рухової активності. 90% випускників – нездорові, мають ті чи інші відхилення в стані здоров'я, 51,8% першокласників мають хронічну патологію, 70% 6-річних дітей мають порушення у дозріванні та функціонуванні вищої нервової діяльності.

За даними статистичних досліджень захворюваність дітей семи та чотирнадцяти років збільшилась на 35%, зріс кількісний показник дитячої інвалідності, кожний шостий з випускників закінчує школу нездоровим. Тому, досить гостро постає необхідність прийняття конкретних практичних дій і

рішень, які змінили б ситуацію на краще і дали б можливість управляти здоров'ям дітей.

Вченими педагогами, медиками та фізіологами (М. Амосовим, Г. Апанасенко, І. Бехом, Е. Буліч, І. Варшавським, В. Горащук, Н. Денисенко, Н. Калініченко, А. Маркоросян, І. Муравовим, В. Ордехоїською) було визначено унікальний вплив фізичних вправ на здоров'я дітей, але більшість учнів не вірять у значущість засобів фізичного виховання, а фізична культурна активність не є для них основним компонентом життя. Фізична культура – одна з важливих складових частин загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей із метою гармонійного формування особистості та розвитку активної життєдіяльності. А недостатній розвиток рухових функцій негативно позначаються на фізичному стані дітей, а низька рухова активність погіршує функціональні можливості систем організму дитини, внаслідок чого виникає неадекватна реакція на навантаження та сповільнюється фізичний розвиток загалом.

Вченими доведено, що під дією фізичних вправ та рухливих ігор діти швидше і краще ростуть. Завдяки посиленню обміну речовин, кров'ю доставляється більше «будівельного матеріалу» і кістки швидше збільшуються як в довжину, так і в ширину. В результаті занять фізичними вправами та іграми значно збільшується об'єм м'язів, також пропорційно збільшуються і розвиваються усі внутрішні органи [2, 4, 5].

Серце дитини потребує постійного навантаження, інакше її м'язова система проростає жиром, стає в'ялою, дряблою, нездатною до сильних скорочень, погано забезпечує тканини, особливо периферичних органів киснем, а регулярні заняття фізичними вправами чи іграми зміцнюють м'язи, у тому числі і сердечний м'яз.

Серцевий м'яз у тренуваної людини з кожним ударом посиляє в кровоносні судини значно більше крові, чим у осіб, що не займаються фізичними вправами. Кров омиваючи тканини усього тіла, добре забезпечує їх киснем. У проміжку між двома сильними скороченнями тренуване серце довше відпочиває, таким чином,

воно працює економніше, менше втомлюється, стає витривалим. Чим краще треновано серце, тим відносно рідший пульс.

Треноване серце добре справляється з тривалою важкою роботою, і, навпаки, серце людини, що веде малорухомий спосіб життя, погано забезпечує периферичні органи, особливо тканини кінцівок, кров'ю. М'язи не отримують необхідної кількості кисню і швидко стомлюються. Якщо людина, з дитячих років, веде малорухливий спосіб життя, послабляє свою серцево-судинну систему, то вона в майбутньому буде важко переносити різні фізичні навантаження.

Позитивно впливають фізичні вправи і на дихальну систему, особливо на легені, адже коли людина знаходиться без руху, вона не дихає на повні груди, повітря встигає наповнити тільки середню частину легень і відразу ж видихається. Верхівки легень працює недостатньо, ось чому корисні фізичні вправи та рухливі ігри, посилюючи дихання, вони добре вентилюють легені і оберігають дитину від легеневих захворювань [2, 5, 6].

У дітей під впливом фізичних вправ та рухливих ігор, змінюється об'єм грудної клітки, груди стають ширшими, зміцнюються дихальні м'язи, це веде до збільшення життєвої ємності легень, покращується також склад крові. Завдяки щедрому надходженню кисню і поживних речовин, збільшується кількість червоних кров'яних тілець, що попереджає розвиток анемії [3,4].

Фізичні вправи та рухливі ігри дуже сильно впливають і на травний апарат. Зі шлунку і кишківника всмоктується тільки та кількість поживних речовин, яка потрібна організму. Завдяки фізичним вправам розвиваються м'язи живота, які мають велике значення для здоров'я, оскільки вони беруть участь в диханні, сприяючи глибокому вдишу і видиху, і, крім того, напруга м'язів живота сприяє випорожненню кишківника.

Рухливі ігри та фізичні вправи добре впливають і на нервову систему, так як нервові клітини отримують більше поживних речовин, кисню, краще розвиваються і енергійніше працюють. Коли придивитися до рухів дитини, яка тільки починає ходити, то можна побачити, що вони безпорадні і незграбні, і скільки вона робить зайвих змахів руками, її кроки не однакові за величиною.

Коли поглянемо на підлітка, який вперше став на лижі: знову та ж незграбність, падіння, судорожні повороти і нахили тулуба в спробах зберегти рівновагу.

Нервові рухові центри ще не навчилися справлятися зі своїм завданням і посилають команди не тим м'язам, які доцільно в даний момент включити в роботу, примушують їх скорочуватися з надмірною силою, тоді як потрібні м'язи до роботи не залучаються. В результаті рухи виходять неточними і незграбними, усе тіло напружується, дитина марно витрачає багато сил і енергії, але поступово, шляхом вправ, нервова система набуває навичок точного керування рухами, і команди поступають саме тим м'язам, які найвправніше роблять цей рух, а усі інші м'язи залишаються розслабленими. Завдяки цьому рухи дитини стають вільними, граціозними і економічними.

За допомогою фізичних вправ розвивається також швидкість реакції, тобто здатність нервової системи в найкоротший термін передавати імпульси м'язам і тим самим змушувати їх скорочуватися, і ця якість має в сучасній праці важливе значення. Якщо швидкість реакції достатня, то робота йде без напруги, а якщо реакція недостатньо швидка, то нервова система, квапливо посилаючи накази м'язам, перенапружується, в результаті чого настає нервове стомлення (перенапруження).

Заняття фізичними вправами та рухливими іграми виробляють почуття ритму, тобто уміння робити ряд рухів в однакові проміжки часу, а систематичні заняття рухливими іграми, ходьба на лижах, регулярні прогулянки, розвивають витривалість, таку необхідну в процесі трудової діяльності [1, 4].

Підвищення рівня фізичного розвитку, зміцнення здоров'я і ріст фізичної працездатності дітей і підлітків сприяють поліпшенню працездатності, а правильно поставлене фізичне виховання дітей – основа здорового життя, успіхів у будь-якій галузі громадської діяльності. Заняття фізичною культурою, спортом повинні проходити крізь усе життя як засіб зміцнення здоров'я, адже короткотривалі тренування мало ефективні, а для підростаючого покоління посильна робота, заняття фізичними вправами та іграми повинні стати насущною необхідністю.

Нині різко зросла громадська цінність фізичної культури і спорту, і по відношенню до них значною мірою визначається загальний рівень культури сучасної людини, що прагне до активного, творчого життя. Однією з необхідних умов покращення фізичного розвитку дітей є раціональне фізичне виховання, що являє собою комплекс умов, в яких живе дитина. Багаточисельні спостереження свідчать про те, що у дітей, які займаються спортом, розвиток опорно-рухового апарату вищий, ніж у їхніх ровесників, що не займаються фізичною культурою.

Діти які відвідують спортивні секції мають краще розвинену мускулатуру, у них менше зустрічаються деформації хребта, грудної клітки, тазу, а також кінцівок, вони менше хворіють і мають кращу успішність. Хоча занадто велике фізичне навантаження, може також негативно вплинути на розвиток скелета, м'язової системи – затримати ріст кісток, спричинити їх викривлення, але помірні й доступні вправи стимулюють формування і зміцнення всього організму.

Систематичне, раціональне, цілеспрямоване застосування різноманітних комплексів фізичних вправ позитивно впливає на послаблений організм дитини. Вони спричиняють зміну реактивності у потрібному напрямі, збагачують умовно – рефлекторну діяльність дитини новими властивостями, поліпшують «урівноваження» у навколишньому середовищі, сприяють кращій функціональній адаптації в умовах цього середовища, яке безперервно змінюється.

Отже, регулярні заняття фізичними вправами – це широкий спектр форм та методів, які здатні впливати на індивідуальний стан особистості. Тож можна стверджувати, що за силою потенціалу та здатності впливати на збереження та зміцнення здоров'я, фізичні навантаження, різноманітні форми адаптації та оздоровлення є значущі та ефективні, тому що будь-яка із цінностей фізичної культури в тому чи іншому ступені «працює» на здоров'я.

#### **ДЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА**

1. Баранов, В. М. В мире оздоровительной физкультуры / В.М. Баранов // К.: Здоровье. – 1991. – 133с.

2. Бальсевич, В. К., Запорожнов В. А. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич // К.: Здоровье. – 1987 – 224 с.
3. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. – К.: Здоровье, 2012. – 152с.
4. Мудрик С. Б. Рухливі ігри на уроках фізичної культури : навч.-метод. посіб. / Мудрик С. Б. – Луцьк : Надстир'я, 1996. – 153 с.
5. Теорія та методика фізичного виховання // Науково-методичний журнал. – 2004. – №3 (15). – С.40-44.
6. Теорія і методика фізичного виховання / під ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. Т2. – 368с.