

# ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ДИТЯЧИЙ ОРГАНІЗМ

**Корінчак Любов**

кандидат біологічних наук, доцент

кафедри медико-біологічних основ фізичної культури

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

***Анотація:** У даній статті розглядається питання впливу фізичних вправ на організм дітей та підлітків, і особлива увага зосереджена на тому, що систематичне, раціональне, цілеспрямоване застосування різноманітних комплексів фізичних вправ позитивно впливає на ослаблений організм дитини та покращує стану її здоров'я.*

***Ключові слова:** фізична культура, здоров'я, діти та підлітки*

Здоров'я дітей – одне з основних джерел щастя, радості і повноцінного життя, та є головною проблемою, яка пов'язана з майбутнім держави, є збереження і зміцнення здоров'я дітей. З кожним роком по всій Україні спостерігається погіршення стану здоров'я дітей, хворобливість, відхилення в роботі внутрішніх органів та зниження рухової активності.

За даними останніх статистичних досліджень діти є нездоровими, мають ті чи інші відхилення в стані здоров'я. Наприклад, 47,1% першокласників мають хронічну патологію; 35% – 6-річних дітей мають порушення у дозріванні та функціонуванні вищої нервової діяльності; захворюваність дітей 7-14 років збільшилась на 35%; зріс кількісний показник дитячої інвалідності, кожний шостий з випускників закінчує школу нездоровим. Тому досить гостро постає питання про прийняття конкретних практичних дій і рішень, які могли б змінити ситуацію на краще і дали би можливість управляти здоров'ям дітей [1, 4].

Ні кому не є секретом те, що у прагненні досягнути вершини науково-технічного прогресу і благ цивілізації, людина забуває про найголовніше – можливість жити і бути щасливим, і дбати перш за все про своє здоров'я. Сьогодні ми змогли звільнитися від багатьох інфекційних хвороб, які раніше забирали життя сотень тисяч людей, але появляються інші.

Видатними вченими, педагогами, фізіологами, медиками (М. Амосовим, Г. Апанасенком, І. Аршавським, Е. Булич, Н. Денисенко, А. Маркоросяної, І. Муравовим та іншими) було визначено унікальний вплив фізичної культури на здоров'я дитини. Проте, очевидним є те, що більшість учнів не вірять у значущість засобів фізичного виховання, а фізкультурна активність не є для них основним компонентом життя. Тому, саме, регулярні заняття фізичними вправами та спорт – це широкий спектр форм та методів, які здатні впливати на індивідуальний стан особистості. Можна стверджувати, що за силою потенціалу та здатності впливати на збереження та зміцнення здоров'я, фізичні навантаження, різноманітні форми адаптації та оздоровлення – значущі та ефективні, тому що будь-яка із цінностей фізичної культури в тому чи іншому ступені «працює» на здоров'я [2, 5, 6].

Однією з важливих складових частин загальної культури суспільства, є фізична культура, 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. Низька рухова активність погіршує функціональні можливості систем організму дитини, внаслідок чого виникає неадекватна реакція на навантаження та сповільнюється фізичний розвиток загалом.

Деякі лікарі вважають, що фізичні вправи є найкращим природним засобом боротьби з депресією, зняттям збудження та пом'якшення м'язів, оскільки вони допомагають зміцнювати здоров'я та продовжувати життя.

Але дослідженнями проведеними науковцями доведено, що під впливом 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.

Серце дитини потребує постійного навантаження, тому що інакше її м'язова система проростає жиром, стає в'ялою, дряблою, нездібною 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 тренованої людини з кожним ударом посилає в кровеносні судини значно більше крові, чим у осіб, що не займаються фізичними вправами чи спортом [1, 4].

Кров омиває тканини усього тіла і добре забезпечує їх киснем. У проміжку між двома сильними скороченнями треноване 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.

Заняття фізичними вправами також позитивно впливає 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. Верхівка легень працює недостатньо, ось чому корисні фізичні вправи та рухливі ігри. Посилюючи дихання, вони добре вентилують легені і оберігають дитину від легеневих хвороб.

Під впливом фізичних вправ та рухливих ігор у дітей змінюється об'єм грудної клітки, груди стають ширшими, ребра мають більше розширення, зміцнюються дихальні м'язи, і це веде до збільшення життєвої ємності легень та покращується складу крові. Завдяки великому надходженню кисню і поживних речовин, збільшується кількість червоних кров'яних тілець, що попереджає розвиток анемії [3, 4].

Рухливі ігри та фізичні вправи дуже сильно впливають і на травний апарат. Зі шлунку та кишківника всмоктується тільки та кількість поживних речовин, яка потрібна організму. Завдяки фізичним вправам розвиваються м'язи живота, які мають велике значення для здоров'я. Вони беруть участь в диханні, сприяючи

глибшому вдиху і видиху, і, крім того, напруга м'язів живота сприяє випорожненню кишківника. Фізичні вправи також добре впливають і на нервову систему, так як нервові клітини отримують більше поживних речовин, кисню, краще розвиваються і енергійніше працюють.

Якщо ми придивимося до рухів дитини, яка тільки що починає ходити, то можемо побачити, що вони безпорадні і незграбні, і скільки вона робить зайвих змахів руками, її кроки не однакові за величиною, а коли поглянемо на підлітків, які вперше стали 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 включилися 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 та 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.

Завдяки фізичним вправам розвивається також швидкість реакції. Це здатність нервової системи в найкоротший термін передати імпульси м'язам і тим самим змусити їх блискавично скоротитися, і ця якість має в сучасній практиці 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.

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.

Тож підвищення рівня фізичного розвитку, зміцнення здоров'я і ріст фізичної працездатності дітей і підлітків сприяють поліпшенню працездатності.

Правильно поставлене фізичне виховання дітей – основа здорового життя, успіхів у будь-якій області громадської діяльності.

Заняття фізичною культурою та спортом повинні проходити через 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, тож однією із 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 [3, 5].

Діти які відвідують спортивні секції, мають краще розвинені мускулатуру, у них менше зустрічаються деформації хребта, грудної клітки, тазу, а також кінцівок, вони менше хворіють та 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.

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

#### СПИСОК ВИКОРИСТИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрощук Н.В., Леськів А.Д., Мехоношин С.О. Рухливі ігри та естафети у

фізичному вихованні молодших школярів // Н.В. Андрощук – Тернопіль: ТДУ, 2000 – 168 с.

2.Віленська Т.Є. Фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку: Навчальний посібник / Т.Є. Віленська. – Ростов н / Д: Фенікс, 2006 р. – 160 с.

3.Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. – К.: Здоровье, 2012. – 152с.

4.Кругляк О.Я. рухливі ігри та естафети в школі. Методичний посібник. Тернопіль: Підручники і посібники, 2000. – 80с.

5.Круцевич О.Я. Теорія і методика фізичного виховання: [підручник для студ. вищ. навч. закладів. Виховання і спорту] // за Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. Т.2. – 366с.

6. Шиян Б.М. Теорія фізичного виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша, Є. Н. Приступа – Л.: ЛОНМІД, 1996. – 220 с.