

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРВ НА ОРГАНІЗМ ДІТЕЙ

Стаття присвячена вивченню питання впливу фізичних вправ на організм дітей. Особлива увага акцентується на тому, що систематичне, раціональне, цілеспрямоване застосування різноманітних комплексів фізичних вправ позитивно впливає на послаблений організм дитини і покращення стану їх здоров'я.

Ключові слова: діти, фізична культура, здоров'я

У нашій країні, яка дбає про своє майбутнє, велика увага приділяється здоров'ю та здоровому способу життя і в першу чергу підростаючому поколінню. Здоров'я дітей – одне з основних джерел щастя, радості і повноцінного життя. Для України головною проблемою, яка пов'язана з майбутнім держави, є збереження і зміцнення здоров'я дітей.

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[1, 2].

Не секрет, 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.

Як свідчать останні статистичні дані: захворюваність дітей 7-14 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, що змінили б ситуацію на краще і дали б можливість управляти здоров'ям дітей.

Видатними вченими, педагогами, фізіологами, медиками (М. Амосовим, Г. Апанасенком, І. Варшавським, Е. Булич, Н. Денисенко, А. Маркоросян, 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 – це широкий спектр форм та методів, здатних 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[5,6 с.40-44].

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.

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.

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

Дослідженнями ряду авторів доведено, що під впливом фізичних вправ тарухливих 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 іграмізначно збільшується об'єм м'язів, також пропорційно збільшуються і розвиваються усі внутрішні органи[4,5].

Серце дитини потребує постійного навантаження, 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.

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. Верхівки легень працює недостатньо, ось чому корисні фізичні вправи та рухливі ігри. Посилюючи дихання, вони добре вентилують легені і оберігають дитину від легеневих хвороб.

Крім того, у дитини під впливом фізичних вправ тарухливих ігор змінюється об'єм грудної клітки. Груди стають ширше, ребра мають більшу, 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 с.58].

Фізичні вправи та рухливі ігри дуже сильно впливають і на травний апарат. З шлунку і кишківника всмоктуються 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 глибокому вдиху і видиху, і, крім того, напруга м'язів живота сприяє випорожненню кишківника.

Фізичні вправи тарухливіігри 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 що 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 руху 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.

Шляхом фізичних вправ 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 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.

Заняття фізичними вправами тарухливимиіграми 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.

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, спортом повинні проходити крізь усе життя як засіб зміцнення здоров'я, адже короткотривалі тренування мало ефективні.

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.

У дітей, що відвідують спортивні секції, краще розвинена мускулатура, 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 – рефлексорну діяльність дитини новими властивостями, поліпшують «урівноваження» у навколишньому середовищі, сприяють кращій функціональній адаптації в умовах цього середовища, яке безперервно змінюється.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аскаріна. Н. М. Воспитание детей раннего возраста. – М.: Медицина, 1977.

- 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.Дмитренко Т. І. Руховий режим у дитячому садку. – К.: Вища шк.,1980.
- 5.Мудрик С. Б. Рухливі ігри на уроках фізичної культури : навч.-метод. посіб. / Мудрик С. Б. – Луцьк: Надстир'я, 1996. – 153 с.
- 6.Теорія та методика фізичного виховання // Науково-методичний журнал. – 2004. – №3(15). – С.40-44