

## **РУХ ЯК ОДНА ІЗ УМОВ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА**

У статті висвітлюються умови формування здорового способу життя молодшого школяра як основний прояв діяльності організму і необхідний фактор для нормального розвитку дитини.

**Ключові слова:** рух, здоров'я, школяр, фізична культура.

**Постановка проблеми.** Молодший шкільний вік – найважливіший період для формування здорового способу життя дитини. По-перше, в цей час організм дитини інтенсивно росте. По-друге, відбувається адаптація до нових шкільних умов існування. По-третє, навчання – важка розумова праця, пов'язана з напруженням великої кількості центрів кори великих півкуль. Від того, які умови для навчання і розвитку дитини створені в школі, передусім залежать здоров'я і формування здорового способу життя людини, що розвивається. Останнє особливо актуально для дітей молодшого шкільного віку тому, що в цей час самовизначення особистості передбачає визначення її позиції в різних сферах життєдіяльності. Зокрема, потреби у веденні здорового способу життя.

Рух – провідна функція всього живого. Його можна розглядати як основний прояв діяльності організму і необхідний чинник для нормального розвитку дитини.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Відомий фізіолог І.А. Аршавський відзначав важливу роль рухів уже в ембріональному періоді розвитку дитини. Після народження немовля близько 50 % часу неспання має проводити в русі. При обмеженні рухової активності спостерігається різке уповільнення психічного і фізичного розвитку дітей. Позитивний вплив рухової активності на зростаючий організм виявляється у покращенні роботи серцево-судинної системи, збільшенні маси головного мозку і його функціональному стані. Нейрофізіолог М.М. Кольцова, що дослідила взаємозв'язок між мірою розвитку тонкої моторики рук і рівнем розвитку мови у дітей, висловила думку про те, що є всі підстави розглядати моторику руки як орган мови – такий же, як артикулярний апарат. З цієї точки зору проекція руки є ще одна мовна зона мозку». З одного боку, рівень сформованості тонкої моторики кисті визначає розвиток мови і мислення дитини, з іншого боку, використання у вихованні фізичних вправ для рук дозволяє стимулювати розвиток мови, мислення дитини.

Рух – необхідна складова частина будь-якого виду діяльності дитини і її природна біологічна потреба. Нестача рухової активності може завдати шкоди здоров'ю дитини. Це особливо актуально під час вступу до школи. Навчальна робота школяра – праця, яка здійснюється на фоні тривалого статичного напруження, пов'язаного з підтримкою пози і значними зоровими навантаженнями. Крім того, необхідно пам'ятати про процеси росту і розвитку, що відбуваються в дитячому організмі, які обумовлюють високу реактивність дітей на різні дії, в тому числі на навчальну діяльність.

**Результати досліджень.** Стан здоров'я дітей на початку навчання має тенденцію до погіршення: збільшується число дітей із сутулою формою спини, функціональним порушенням постави, сколеозами I і II ступеня. До моменту вступу до школи 40–60 % дітей мають різні функціональні відхилення: з боку органів зору – 10 %, надмірна маса тіла – 16 %, порушення постави спостеріга-

ється у кожній другій дитині. Вже за перший рік навчання кількість порушень постави збільшується з 55 до 60 %, кількість асиметрій лінії плечей і лопаток – з 24 до 46 %. Зі збільшенням учнівського стажу зростає кількість функціональних відхилень, особливо з боку опорно-рухового апарату і зору.

Рухове навантаження – значною мірою керований чинник зовнішнього середовища, вплив якого можна скеровувати на оздоровлення і функціональне вдосконалення систем дитячого організму. Тому необхідно задовільнити природну потребу організму в русі і забезпечити оптимальну рухову активність дітей в школі.

Під руховою активністю розуміють загальну кількість різноманітних рухів за певний проміжок часу (година, доба). Кожному віковому періоду властивий певний рівень рухової активності, який визначається як біологічними, так і соціальними чинниками. На різних етапах розвитку ведучими є біологічні потреби. У дітей старшого віку рухова активність формується. Серед біологічних чинників можна виділити добові, сезонні, вікові. Добова рухова активність – це кількість рухів за весь період неспання упродовж доби. До них відносяться всі види рухів: ходьба, біг, стрибки, нахили, повороти і т. д.

З віком добова рухова активність спочатку стабілізується, а потім знижується. У 7–10 літніх тривалість рухового компонента 4–5 годин, 15–20 тисяч кроків.

Розподіл рухів протягом доби нерівномірний. Підйоми рухової активності найбільш виражені: у першій половині дня – з 9-ї до 12-ї години, в другій половині дня – з 16-ї до 18-ї години, тобто відповідно до добових біологічних ритмів. Рухова активність нерівномірно розподіляється не тільки впродовж дня, але й упродовж тижня, і в різний час. Спостерігається деяке зниження добової рухової активності в четвер і п'ятницю, і наступне збільшення в неділю. Взимку рухова активність знижується на 30%, порівняно з осінню і весною. Нестачу рухів в цей час року необхідно компенсувати організованими формами рухових занять.

При скороченні добової рухової активності в 2–3 рази спостерігається гіпокінезія, що особливо небезпечно для дитячого організму. Проблема гіпокінезії особливо гостро виникає у період вступу дитини до школи. Дитина потрапляє в ситуацію різкого обмеження рухової активності. Негативно відбивається на школярах різке збільшення статичного навантаження, яке вони відчувають на уроці. Статичне напруження, що забезпечує підтримку робочої постави школяра, призводить до швидкої втоми дитячого організму.

Обмеження рухової активності, залежно від міри і тривалості дії, зумовлює в організмі різні зміни – від адаптаційних до патологічних. Крайні порушення зустрічаються у дітей досить рідко, та можливе виникнення передпатологічного стану. До ознак, що характеризують цей стан, відносяться: зниження опору організму до несприятливих дій, падіння працездатності, швидка стомлюваність, відставання в розвитку рухової функції, надмірна маса тіла, порушення діяльності нервової системи і т. д.

### **Висновки**

Молодший школяр повинен вміти задовольняти свої рухові потреби в процесі навчальних занять: гімнастика до занять, фізкультхвилинка на уроках, рухливі ігри. Задоволення від рухової активності переростає в звичку, а далі – в потребу.

Потреба в русі у дітей задовольняється в умовах школи самостійними рухами на 18–20 %. У дні, коли проводиться урок фізкультури, за відсутності інших форм фізичного виховання діти недоотримують до 40 %, а без таких уроків – до 80 % рухів.

**Список використаних джерел:**

1. Апанасенко Г.Л. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики / Г.Л.Апанасенко // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – 1993. – С. 49-59.
2. Акимов М.В. Индивидуальный стиль здорового образа жизни – цель обучения в системе физкультурного образования / М.В. Акимов // Теория и практика физической культуры. – 1986. – №9-10. – С.10-11.
3. Брехман И.И. Проблема обучения человека здоровью И.И. Брехман // Валеология: Диагностика, средства и профилактика обеспечения здоровья. – Владивосток, 1995. – С.40-49.
4. Зайцев Г.К. Здоровье школьников и учителей. Опыт валеологического исследования / Г.К.Зайцев. – 1995. – 54 с.
5. Татарникова А.Г. Гуманная школа – путь формирования здорового образа жизни ребенка / А.Г. Татарникова. – Тула, 1993.

In this article the terms of forming of healthy way of life of junior schoolboy as basic display of activity of organism and necessary factor are illuminated for normal development of child.

**Key words:** Ruh, health, schoolboy, physical culture.

*Отримано: 22.11.2010*

УДК 613-053.5

*Л. Д. Гурман,  
Г. М. Навроцька*

**ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ В ШКІЛЬНІЙ ПРАКТИЦІ**

У статті досліджуються проблеми формування ціннісних орієнтацій старшокласників на здоровий спосіб життя.

**Ключові слова:** ціннісні орієнтації, підлітки, здоровий спосіб життя, рухова активність, шкільна практика.

**Актуальність.** Глибокі соціальні зміни, які відбуваються в нашій державі, вимагають від загальноосвітньої школи значного підвищення якості навчально-виховного процесу у всіх його напрямках. В основах законодавства України вказано, що одним із пріоритетних завдань школи є охорона і зміцнення здоров'я учнів, яка, в основному, формується у шкільному віці. В той же час вченими встановлено, що за період навчання в школі, здорових учнів зменшується в 4 рази. Так масові обстеження школярів, проведені Міністерством здоров'я України, показали, що тільки один з десяти учнів практично здоровий, а більше як 90% обстежених мали ті чи інші функціональні відхилення.

Погіршення стану здоров'я школярів є неминучою і фатальною платою за ігнорування ними вимог, здорового способу життя, як у режимі навчального дня, так і в позашкільний час. Збільшення психічного навантаження на нервову систему школярів вкотре, у поєднанні зі зниженою руховою активністю, призводять до суттєвого погіршення стану здоров'я.

Зі всіх вікових періодів, особливої уваги потребує підлітковий вік, тому що саме в цьому віці відбувається не тільки фізичне дозрівання, але й інтенсивне формування особистості, зростання інтелектуальних і моральних сил, становлення характеру.