

БІОЛОГІЧНІ НАУКИ

Василега П.А.

аспірант,

*Сумський державний педагогічний університет
імені А.С.Макаренка*

РУХОВА АКТИВНІСТЬ У СИСТЕМІ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ 7-9 РОКІВ

Рухова активність є необхідною умовою формування здорової особистості, та фактором активної життєдіяльності. Питання дослідження рухової активності, привертає значну увагу, що обумовлено практичною та теоретичною значущістю результатів. Важливим вектором таких досліджень є аналіз особливостей рухової активності дітей та підлітків. Дана проблематика знаходить своє відображення в працях таких вітчизняних та закордонних дослідників: Головата О., Вавілова Е., Вільчковського Е., Денисенко Н., Осокіна Т., Шишкін В., Антропова М., Солодков О., Силіна О., Сударева О., Піменова О. та інших.

Варто зазначити, що в науковому дискурсі відмічається плюралізм у визначенні поняття рухова активність, тому наведемо декілька дефініцій. Так в дослідженнях Шабуніна Р. рухова активність визначається як сума рухів, яка реалізується індивідом в процесі життєдіяльності, вони можуть бути регламентовані (тренування) та нерегламентовані (довільна гра з однолітками). Ісаєнко Ю. розглядає рухову активність як сукупність регульованих рухів, базисом яких є умовно-рефлекторна діяльність, що виражається в підтримці гомеостазу та оптимального рівня функціонування фізіологічних систем організму [4, с. 91]. Особливе місце рухова активність посідає в житті дітей молодшого шкільного віку (7-9 років), це обумовлено змінами в провідній діяльності, соціальному оточенні, фізичними та інтелектуальними навантаженнями.

Відмітимо, що потреба в фізичному русі генетично детермінована, сформована в процесі антропосоціогенезу і забезпечує розвиток та нативне функціонування всіх фізіологічних систем. Так в дослідженнях Лебедева Н., Маркосян А., Муранова І., підкреслюється, що оптимальна

рухова активність у дитячому віці виконує функції регулятора фізіологічних змін в організмі, забезпечуючи відповідні умови для оптимального розвитку індивіда як біологічної системи та суб'єкта суспільних відносин.

Нормована рухова активність, що відповідає фізіологічним можливостям організму сприяє:

- Формуванню резистентності до екзогенних негативних впливів;
- Зниженню рівня захворюваності;
- Підвищенню рівня функціонування фізіологічних систем;
- Підвищення працездатності
- Оптимізації енергозатрат при фізичних навантаженнях та ін [2; 3].

Таким чином, існує індивідуальна норма фізичних навантажень, що задовольняє потреби в руховій активності й сприяє оптимальному розвитку організму, безпосередньо впливає на стан здоров'я дитини.

Як відмічає Апанасенко Г.Л., в основі індивіда – феномен життя, або життєздатності, що забезпечується типовими спеціалізованими структурами. Діяльність цих структур реалізується постійною циркуляцією потоків пластичних речовин, енергії та інформації в середині системи, а також між нею та навколишнім середовищем. Саме ці потоки – визначають наявність феномену життя. Ці потоки, а також особливості впливів на дану систему піддаються науковому аналізу, що дає можливість характеризувати дану систему, ступінь її стабільності в цілому [1, с. 62-64].

Привести шість атрибутів, що лежать в основі дефініції здоров'я, розглянемо їх:

- Відсутність патологій;
- Нормальне функціонування організму на всіх рівнях його організації, що забезпечують виживання та репродукцію;
- Здатність до виконання соціальних функцій;
- Благополуччя – фізичне, духовне, соціальне;
- Динамічна рівновага організму та зовнішнього середовища;
- Можливість адаптуватися до мінливих умов середовища.

У зв'язку з пандемією коронавірусу COVID-19, особливу увагу варто приділити питанню впливу ГРВІ захворювань на особливості рухової активності дітей. На сьогоднішній день до ГРВІ відносять значну кількість збудників, що зазвичай відносять до 9 груп вірусів. Сюди входять: грип, парагрип, адено-, РС-, пікорна, корона-, рео-, ентеро-, та герпесвіруси [5, с. 250]. Відмітимо, що такий вплив може бути прямий та

опосередкований Прямий включає акт зараження та перенесення хвороби, відмічається значними змінами в стані організму взагалі та руховій активності зокрема. Опосередкований вплив виражається в наявності певних карантинних обмежень, діти менше рухаються, переходять на дистанційні форми навчання, це обмежує можливості рухової активності та впливає на рівень фізичного благополуччя. Таким чином, дослідження особливостей рухової активності дітей в період поширення ГРВІ є необхідною умовою створення оптимальної системи фізичних вправ, спрямованих на профілактику та компенсацію можливих наслідків.

Таким чином можемо зробити наступні висновки. Наявність рухової активності є невід'ємним атрибутом у системі формування міцного здоров'я дітей, забезпечуючи ряд регуляторних, формоутворюючих та метаболічних функцій. Дослідження рухової активності набуває все більшої актуальності у зв'язку з процесами урбанізації, комп'ютеризації та глобалізації суспільства. Особливої актуальності дана проблематика набуває у зв'язку з пандемією COVID-19.

Список використаних джерел:

1. Апанасенко Г.Л. Индивидуальное здоровье: теория и практика управления, информационные аспекты // Медична інформатика та інженерія. – 2009. – № 4. – С. 61-64.
2. Коваленко І. Стан здоров'я молодших школярів і особливості взаємозв'язку фізичної підготовленості та частоти захворювань // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2011. – Вип. 15, т. 2. – С. 90-94.
3. Коваль О.Г. Вплив рухової активності на рівень здоров'я і тривалість життя людини // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. – 2015. – № 8. – С. 188–193.
4. Олійник М.М. Роль сім'ї у формуванні рухової активності дітей // Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Сер. : Педагогіка і психологія, педагогічні науки. – 2017. – № 2(14). – С. 90-94.
5. Vasyleha P.A. The question of the impact of ARVI on the health of children 7-9 years // Virtus: Scientific Journal / Editor-in-chief M.A. Zhurba – February # 41, 2020. P. 249-251.