

УДК 796

Стеценко К.К.¹, Шуба Л.В.², Шамардіна Г.М.³

¹ студ. гр. УФКС-113м НУ «Запорізька політехніка»

² доц. НУ «Запорізька політехніка»

³ проф. НУ «Запорізька політехніка»

НЕГАТИВНІ НАСЛІДКИ ВІДСУТНОСТІ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ДЛЯ ДІТЕЙ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Відсутність фізичних навантажень у дітей початкової школи може мати низку негативних наслідків для їхнього фізичного, психологічного та соціального розвитку. Ось основні наслідки:

1. Погіршення фізичного здоров'я. Без регулярної фізичної активності діти можуть стикатися зі зменшенням м'язового тону, збільшенням ризику ожиріння, погіршенням кардіоваскулярної функції та іншими проблемами здоров'я.

2. Низький рівень фізичної підготовленості. Відсутність фізичних навантажень може призвести до погіршення фізичної підготовленості дітей, що може вплинути на їхні можливості участі в спортивних заходах та загальну життєву активність.

3. Затримки у розвитку координації та моторики. Фізичні навантаження сприяють розвитку координації рухів та моторики дітей. Відсутність цих навантажень може призвести до затримок у цьому розвитку.

4. Погіршення психічного здоров'я. Фізична активність допомагає виробляти ендорфіни, які сприяють підвищенню настрою та зменшенню стресу. Відсутність цієї активності може призвести до погіршення психічного здоров'я дітей, зокрема до збільшення рівня стресу та тривожності.

5. Соціальна ізоляція. Фізична активність часто включає в себе елементи співробітництва та взаємодії з однолітками. Відсутність цієї активності може призвести до соціальної ізоляції дітей та відчуття відсутності приналежності до групи. Соціальна ізоляція в контексті відсутності фізичних навантажень для дітей початкової школи

відображається на їхньому здатність до взаємодії з однолітками та відчутті приналежності до групи. Ось основні наслідки відсутності фізичної активності та соціалізації:

- втрата можливостей для спілкування – фізичні заняття, такі як спортивні ігри або спортивні секції, часто є часом для дітей початкової школи для взаємодії з однолітками, де вони можуть спілкуватися, співпрацювати та вчасно взаємодіяти, розвиваючи навички соціальної взаємодії;

- порушення формування соціальних навичок таких як комунікативність, взаєморозуміння та толерантність, діти можуть втрачати можливості для вирішення конфліктних ситуацій та розвитку спільного діалогу.

- відчуття відсутності приналежності до групи, відсутність цих занять може призвести до відчуття відсутності включення в соціальні групи та зниження самооцінки.

- погіршення соціальної адаптації – фізична активність може бути платформою для соціальної адаптації дітей до різних ситуацій та взаємодії з однолітками, відсутність цих можливостей може призвести до затримок у процесі соціальної адаптації та розвитку соціальних навичок.

- ризик виникнення відчуття самотності та відчуження – діти, які не мають можливості взаємодіяти з однолітками через відсутність фізичних занять, можуть відчувати себе самотніми та відчуженими, це може призвести до зниження психологічного комфорту та погіршення загального стану емоційного благополуччя.

6. Зниження концентрації та академічних досягнень. Фізична активність сприяє поліпшенню кровообігу та мозкової діяльності, що може позитивно впливати на здатність дітей до концентрації та навчання.

Враховуючи ці наслідки, важливо, щоб діти отримували достатньо фізичних навантажень в школі та поза її межами. Це може бути досягнуто через регулярні фізкультурні заняття, активні переміщення (наприклад, ходьбу чи велосипед) та участь у спортивних секціях.