

УДК 796.2.33

Терентьєва А. О.¹, Шуба Л. В.²

¹студент, НУ «Запорізька політехніка»

²доцент, канд. пед. наук, доцент, НУ «Запорізька політехніка»

**ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА СЕРЦЕВУ
ДІЯЛЬНІСТЬ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Актуальність теми. Погіршення здоров'я дітей та молоді в Україні має ряд причин. Однією з них є обмежена рухова активність. Проблема фізичного розвитку дітей з вадами здоров'я має велике національне, наукове та практичне значення.

У дітей, яких систематично переносять, утворюються мільйони жирових клітин, більшість з яких не потрібні організму ні для функціонування, ні для розвитку. Жирові клітини, утворені в дитинстві, залишаються на все життя. Тому у дорослих, які в дитинстві страждали

ожирінням, нормалізувати масу тіла дуже складно, і вона легко підвищується навіть при незначних порушеннях дієти.

Спостереження підтверджують, що в абсолютній більшості випадків повні діти в майбутньому страждають ожирінням. Фізичні вправи в даному випадку є не тільки засобом виховання і підвищення фізичної підготовленості дітей, але часто і головним фактором відновлення здоров'я в період формування організму.

Теоретико-філософські аспекти вирішення проблеми враховуються у напрацюваннях Я. Коменського, І. Огієнка, І. Срезневського, Є. Тихєвої, В. Сухомлинського та інших корифеїв педагогічної науки.

Грунтовні дослідження щодо стану здоров'я серед дітей та молоді висвітлені у працях Л. Щерби, О. Гвоздєва, Л. Федоренко. Психологічні дослідження із цих питань розвитку здійснили Б. Баєв, Л. Виготський, Д. Ельконін, С. Рубінштейн, Г. Костюк, А. Маркова, І. Синиця. О. Іванов-Смоленський, М. Кольцова є авторами праць із фізіології.

Однією з головних умов загального росту та розвитку особистості дитини під час навчання в школі є правильно організована фізична та рухова діяльність в цілому. Фізичне виховання в ранньому дитинстві є початковою ланкою і частиною фізичного виховання дітей шкільного віку. Сьогодні добре відомий позитивний вплив оптимально організованої рухової активності на фізичне і психічне здоров'я дітей, зростає роль правильно організованих спортивних режимів з використанням різних форм рухової активності в навчально-виховному процесі. Дослідники з питань фізичної культури вважають, що об'єм рухової активності за тиждень має становити для людей старших 25 років – 6-10, для 18-25 років – 10-14, для школярів – 14-21, а для дошкільнят – 21-28 годин на тиждень.

У 88,9% активних фізкультурників ризик серцево-судинних захворювань відсутній або мінімальний. У той же час у людей, які не займаються фізичною культурою, в тих же самих вікових групах ризик явний або виражений у 54%. Це означає, що переважна більшість свідомо чи в результаті необізнаності заперечує чи не єдиний засіб врятувати своє здоров'я, надаючи заняттям фізичною культурою лише незначну частину свого вільного часу (0,5% – жінки, 1,5% – чоловіки).

Понад 80% смертей в Україні спричинено хворобами системи кровообігу, новоутвореннями, хронічними обструктивними хворобами легень, діабетом. Це ті хвороби, яким в багатьох випадках можна запобігти, змінивши спосіб життя.

Актуальність означеної проблеми, її значимість для теорії та практики, потреба у подальшій розробці проблеми, недостатність практичних та методичних матеріалів щодо впливу фізичного

навантаження на серцеву діяльність дітей молодшого шкільного віку зумовив вибір теми нашого дослідження.

Мета дослідження - визначити та теоретично обґрунтувати особливості впливу фізичного навантаження на серцеву діяльність дітей молодшого шкільного віку.

Об'єкт дослідження – процес фізичного розвитку дітей та вплив фізичного навантаження на серцеву діяльність дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – вплив фізичного навантаження на серцеву діяльність дітей молодшого шкільного віку.