

Анализ медико-биологического аспекта совместно с организационно-методическим аспектом проблем многочисленного спортивного оздоровления допустил определить систему основополагающих принципов. В основе формулирования физических потребностей и здорового образа жизни находится свершение базовых положений. Так же решает общественную самооценку многочисленных спортивно оздоровительных движений как метод и средства прогресса качества жизни последующих поколений.

Литература

1. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие. М.: Альфа-М, 2003. – 417.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. учеб. для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., стер. М.: Владос, 2001. - 608 с.

Грицюк С.А.
Восточноевропейский национальный университет,
Луцк, Украина

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. Рассмотрен круг проблем, которые касаются здоровья младших школьников. Проанализированы статистические данные о состоянии заболеваемости детей школьного возраста в Украине. Раскрыто влияние малоподвижного образа жизни у детей младшего школьного возраста на появление расстройств здоровья и заболеваний. Определено, что сохранение здоровья учеников начальных классов возможно при условии выполнения определенного объема и разных видов двигательной активности. Отмечено, что двигательная активность способствует развитию устойчивости организма к вредным воздействиям внешней среды и определенным заболеваниям.

Ключевые слова: гипокинезия, гиподинамия, заболеваемость, уровень здоровья, двигательная активность, норма двигательного режима.

Gritsyuk S.A.
East Europe national University,
Lutsk, Ukraine

INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE HEALTH OF JUNIOR SCHOOLBOYS

Abstract. The circle of problems which touch the health of junior schoolboys is considered. Statistical data are analysed about the state of morbidity of children of school age in Ukraine. Influence of not mobile way of life is exposed for the children of midchildhood on appearance of disorders of health and diseases. It is certain that maintenance of health of students of initial classes possibly on condition of implementation of certain volume and different types of motive activity. It is marked that motive activity assists development of stability of organism to noci-influences of external environment and certain diseases.

Keywords: hypokineziya, hypodynamia, morbidity, health level, physical activity, norm of the motive mode.

В период перехода ребенка в социальный статус школьника на половину в режиме дня сокращается его двигательная активность. И с каждым годом удельный вес двигательной деятельности уменьшается. Исследования отечественных ученых свидетельствуют, что около 82-85 % дневного времени значительная часть современных школьников находится в статическом положении, сидя за партой, рабочим столом, компьютером, телевизором [1]. Недостаточная двигательная активность с ограничением темпа и объема движений (гипокинезия) и уменьшения мышечных усилий (гиподинамия) особенно неблагоприятно влияют на состояние и развитие организма детей, который растёт, и функции которого дифференцируются.

Официальная статистика Министерства здравоохранения Украины последних лет свидетельствует об общей тенденции ухудшения состояния здоровья детей. Это подтверждают данные о росте уровня распространенности болезней на 5,4% и заболеваемости на 8,5 % в период с 2007 по 2011 гг. (табл. 1) [2, с. 18].

Таблица 1.

Заболеваемость и распространенность болезней среди детей Украины

Год	Распространенность (на 1000 чел.)	Заболеваемость (на 1000 чел.)
2007	1879,5	1326,33
2008	1885,79	1333,62
2009	1938,87	1393,99
2010	1998,3	1454,96
2011	1980,54	1440,09

В структуре распространенности болезней есть и такие, которые в значительной степени predeterminedны способом жизни детей. Это – нарушение осанки, сколиозы, болезни органов дыхания, пищеварения, кровообращения, костно-мышечной системы, травматизм.

Исследования украинских ученых подтверждают наличие проблем низкого уровня здоровья и двигательной активности школьников, необходимости усовершенствования системы физического воспитания (Э. Вильчковский, О. Дубогай, Е. Захарина, М. Зубалий, Л. Иванова, М. Козленко, Т. Лошицкая, Н. Москаленко, С. Цвек, Б. Шиян, О. Ярмач и др.).

Научные исследования показывают, что в суточном цикле младших школьников произвольная двигательная активность (ходьба, игры, бег) занимает только 16-19% необходимого времени, в том числе организованные формы физической культуры составляют лишь 1-3% [1]. Это свидетельствует о том, что из-за напряженной учебной деятельности, уже в младшем школьном возрасте чётко проявляются гиподинамия и гипокинезия, которые относятся учеными к разряду "болезней цивилизации". Одновременно

они сами выступают основой появления разных отклонений в соматическом здоровье. Малоподвижность негативно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата, ограничивает совершенствование функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма ребенка. В результате у младших школьников могут проявляться неадекватные реакции сердца на нагрузку, уменьшаться жизненная ёмкость легких, замедляться моторная реакция, развитие физической и умственной работоспособности. У детей с малоподвижным образом жизни более выражено проявляются признаки усталости и переутомления: снижается внимание, тормозятся мыслительные процессы, ослабляется память, ухудшается координация движений. У многих школьников наблюдается нарушение осанки, плоскостопие, деформация грудной клетки, а в некоторых через слабость мышц – искривление позвоночника (сколиозы, кифозы и т.п.). Сколиозы в свою очередь носят функциональный характер и могут негативно влиять на кровообращение и дыхание. Недостаточность движений в жизни детей младшего школьного возраста является одной из причин появления лишнего веса почти у каждого четвертого-пятого современного школьника. К негативным проявлениям гипокинезии, в комплексе с другими факторами, относится снижение иммунной активности организма детей к простудным, инфекционным и другим заболеваниям [3]. Уменьшение количества импульсов, идущих от мышц, связок и суставов к мозгу, нарушает нервную деятельность, поскольку снижается активация мозговых клеток и их работоспособность. Неврозы, депрессии также следствие гиподинамии. В целом малоподвижный образ жизни младших школьников имеет неблагоприятное влияние на общие показатели роста и развития их организма.

Позитивные последствия двигательной активности для физического и интеллектуального развития школьников подтверждены исследованиями отечественных ученых: В. Величко, Н. Долбышева, Т. Круцевич, И. Когут, С. Кондратюк, В. Лесик, О. Лещак, Т. Лясота, С. Марченко, О. Маталыгина, М. Носко, И. Омеляненко, О. Самчук, Н. Фролова и др. Двигательная активность (physical activity) соответственно документов ВОЗ трактуется учеными как "любые движения организма, которые осуществляются скелетными мышцами и требуют энергетических расходов" [4]. Научные исследования дают возможность констатировать многоаспектное влияние двигательной активности на развитие младшего школьника: стимулирующее (побуждает организм к развитию); адаптационное (облегчает приспособление организма к условиям, которые изменяются); компенсационное (противодействует негативным условиям, которые тормозят физическое и интеллектуальное развитие); коррекционное (помогает ликвидировать не-

желательные явления, которые происходят в организме и негативно влияют на соматическое здоровье). Доказано, что в результате регулярной двигательной активности в организме ребенка происходят морфологические и функциональные изменения, которые могут предотвращать определенные болезни или не допускать их [3].

За специально разработанной специалистами "Нормой двигательного режима" для детей этого возраста составляют около 8 часов в неделю [4]. Двух школьных уроков физической культуры для оптимальной двигательной активности младшего школьника явно недостаточно. Для этого в режиме дня должны присутствовать разнообразные формы активизации двигательной деятельности. Особое место среди них занимают: гимнастика перед уроками, физкультминутки, динамические паузы, способ обучения "сидя-стоя".

Гимнастика в начале учебного дня, в течение 5-7 минут, которая проводится учителями начальных классов, нацелена на ускорения адаптации школьников к процессу обучения. В результате таких физических упражнений растёт подвижность нервных процессов и ускоряется возобновление у младших школьников динамического стереотипа учебного труда. Физкультурные минутки во время учебных занятий проводятся с целью снятия усталости отдельных органов, профилактики нарушений осанки. Аналогичный результат достигается и при изменении учениками во время урока поз сидя-стоя [3].

Динамические паузы проводятся во время перемен. В этот период есть больше возможностей привлечь младших школьников к двигательной активности в виде ходьбы, бега, прыжков. С учениками проводят подвижные игры, эстафеты, упражнения с мячами, скакалками и т. п. Такая двигательная деятельность способствует улучшению мышечно-суставной чувствительности и ориентации тела и отдельных его частей в пространстве, которое в свою очередь положительно отображается на дальнейшем учебном труде учащихся.

Таким образом, в результате научных исследований установлено:

1. Недостаток двигательной активности младших школьников может привести к расстройству здоровья и даже серьёзным заболеваниям.
2. Сохранение здоровья учеников начальных классов возможно при условии выполнения определенного объема и разных видов двигательной активности.
3. Двигательная активность способствует развитию устойчивости организма к вредным воздействиям внешней среды и определённым заболеваниям.

Литература

1. Здоровый образ жизни и его составляющие [Электронный ресурс] // Режим доступа : <http://www.dis-ukraine.com/swatsrednem-po4ti-207671.html>

2. Державна доповідь про становище дітей в Україні (за підсумками 2011 року) / С. Ю. Аксьонова, М. Ю. Варбан, О. А. Васильєв та ін. – К., 2012. – 188 с.

Драндров Г. Л., Бурцев В. А., Бурцева Е. В.
Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева,
Чебоксары, Россия

ИЗМЕРЕНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. Управление формированием спортивной культуры личности студентов в процессе спортивно ориентированного физического воспитания должно осуществляться с учетом объективной и количественно представляемой информации о динамике ее развития. В статье представлены критерии и показатели развития спортивной культуры личности и адекватные им методик их измерения.

Ключевые слова: студенты, спортивная культура, критерии, показатели.

Drandrov G.L., Burtsev V.A., Burtseva E.V.
The Chuvash State pedagogical university named after I. Y. Yakovlev,
Cheboksary, Russia

THE MEASUREMENT OF SPORT CULTURE IDENTITY DEVELOPMENT LEVEL

Annotation. Management of students' sport culture identity development in the process of sport oriented physical education should be based on provided information about the dynamics of its development objectively and quantitatively. The article presents the criteria and indicators of sport culture identity development and adequate techniques for their measurement.

Key words: students, sport culture, criteria, indicators.

В последние годы в научно-методической литературе активно используется термин «спортивная культура личности». При рассмотрении сути и содержания данного понятия мы исходим из представлений о спортивной культуре как системно организованной личностной характеристике (системный подход), об ее обусловленности как целями и содержанием спортивной деятельности (деятельностный подход), так и свойствами личности (личностно-ориентированный подход). Опираясь на эти методологические положения, мы понимаем под спортивной культурой личности целостную, системно-организованную и личностно-обусловленную характеристику человека, как субъекта спортивной деятельности, адекватную ее целям и содержанию, и обеспечивающую личностное присвоение и создание ценностей спорта как социокультурного феномена.