

покупки цифрових товарів, створення опитувань з дуже гнучкою системою параметрів підрахунку голосів, встановлення виконання умовних транзакцій, призначення властивостей рахунку, відправка зашифрованих повідомлень, реєстрація псевдонімів і багато іншого. Відносна легкість, з якою такі нові функції регулярно додаються командою розробки кожні кілька місяців, протягом останніх трьох років свідчить про те, наскільки добре опрацьована і гнучка архітектура платформи. Крім того, повнота і широкі можливості API Nxt, який підтримує більше 200 типів запитів, забезпечила можливість реалізації різних проектів на основі платформи Nxt.

УДК 796:023

Чумак В., 502 ГС, ПолНТУ імені Юрія Кондратюка;
Зубрицька Т., 502-ГС, ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка
E-mail: chumak-vl@ukr.net
Науковий керівник: Рибалко Л. М., д.пед.н., професор.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ПЕРЕДУМОВА ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Проблема здоров'я і подолання хвороб у дітей нині надзвичайно актуальна. Фізична цілісність та особистісний

розвиток дітей є головною метою перспективного майбутнього будь-якої країни, оскільки всі культурні блага – результат фізично сильної та інтелектуально сформованої нації.

Статистичні дані засвідчують, що за останні роки значно зросла кількість дітей, які мають розлади фізичного здоров'я, патологію постави, порушення опорно-рухового апарату, розумову та емоційну загальмованість, що створює передумови для зменшення їх рухової активності. Зустрічаємо дані, що лише 13% громадян України мають необхідний фізіологічно обумовлений рівень рухової активності, тим часом як у країнах ЄС – 40-60%, а в Японії – 70-80%. За даними Міністерства охорони здоров'я України, в початковій школі рухова активність дітей у порівнянні з дошкільниками скорочується на 50%. На сьогодні абсолютно здорових дітей, що вступають до школи, є лише 2-5%. 53-68% мають різні функціональні відхилення, 30-42% – хронічні захворювання. За даними НДІ фізіології дітей та підлітків НАПН України, правильну поставу мають лише 20% школярів, які вийшли зі стін дошкільного навчального закладу, 49% – шестирічних і 13% семирічних учнів перших класів фізіологічно не готові до навчання в школі [2].

Проведений аналіз навчально-виховного процесу у ЗНЗ дозволяє зазначити, що існує проблема, яка пов'язана з надмірною інтелектуалізацією дітей та браком часу на вільні заботи, що стосуються руху. Це негативно позначається на стані здоров'я,

загальному емоційному самопочутті, засвоєнні знань дошкільниками і призводить до зниження рівня їх рухової активності.

Відомо, що достатня рухова активність є важливою передумовою не лише для повноцінного розвитку особистості, але й сприяє забезпеченню відчуття благополуччя. Поняття «благополуччя» розглядається такими українськими вченими, як: В. Духневич, О. Знанецька, С. Карсканова, Е. Кологривова, Ю. Олександров та ін. Російськими дослідниками даного феномену є: Н. Бобровська, М. Бучацька, А. Вороніна, Г. Пучкова, П. Фесенко, О. Ширяєва та ін. Закордоном феномен «рухова активність» вивчали N. Bredborn, E. Diner, H. Olport, M. Selihman, A. Votermen та ін. [1].

Рухову активність у дітей вивчали й психологи (Л. Виготський, О. Запорожець, О. Леонтьєв, Б. Теплов, О. Лурій та ін.). Загальні положення про значення рухової активності в процесі сучасного фізичного виховання дітей дошкільного віку розглядаються у працях О. Богініч, Е. Вільчовського, Н. Денисенко, О. Дубогай, Л. Лохвицької, Т. Осокіної та ін.

Метою статті є розкриття сутності та значення рухової активності у життєдіяльності дитини в аспекті формування фізичного здоров'я.

Аналіз наукової літератури щодо з'ясування сутності поняття «рухова активність» засвідчує, що це поняття не завжди обґрунтовано взаємозамінюється терміном «фізична активність»,

«рухова діяльність». У працях науковців зустрічаємо два напрями щодо ототожненості понять «активність» та «діяльність». Так, деякі пояснюють активність як якісну характеристику діяльності (В. Коган, І. Харламов та ін.). Але більшість вважає, що активність є такою діяльністю, в якій гармонійно поєднується мотив і мета (О. Киричук, П. Кряжев та ін.).

Слово «активність» походить від латинського слова «activus» та пояснюється як діяльна участь у будь-чому, енергійна діяльність, діяльний стан. Вона виступає джерелом розвитку людини та рушійною силою діяльності. Тоді як діяльність – це активність людини, що має усвідомлювальний характер і спрямована на досягнення поставленої мети, яка визначається потребою. Отже, терміни взаємовіддзеркалюються один в одному, хоча при вдумливому аналізі мають декілька відмінностей. Зокрема, активність пов'язана із потребою в діяльності, а діяльність – із потребою в предметі. Активність передуює діяльності в часі та «супроводжує» її протягом усього процесу, адже не можна уявити оптимальну діяльність, яка позбавлена активності. Таким чином, вважаємо, що активність є передумовою діяльності, спонукою до неї, в той час, коли діяльність проявляється в сукупності дій.

Так, М. Амосов стверджує, що «активність має тренувальний ефект, підвищує фізичну працездатність, чинить максимальну дію на певний орган, систему чи функцію». Тоді як

Н. Долбишева зазначає, що «невід’ємна частина способу життя та поведінки дітей, яка визначається соціально-економічними й культурними чинниками, залежить від організації фізичного виховання, морфо функціональних особливостей зростаючого організму, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруджень і місць відпочинку дітей». М. Снігур рухову активність пояснює як «сумарна кількість рухових дій, що виконує людина в процесі повсякденного життя». Науковець О. Головченко вказує на диференціацію рухової активності людини, виділяючи спонтанну та спеціально організовану. До першої категорії належить навчальна, трудова діяльність і побут, що визначаються як види рухів, спрямованих на задоволення природних потреб людини (сон, особиста гігієна, вживання їжі і т.д.). Спеціально організованою руховою активністю є ігрова діяльність, самостійні заняття фізичними вправами, спортивна діяльність. Рухи в дошкільному віці – це один із постнатальних стимулів розвитку структур і функцій дитячого організму, вони є важливою складовою будь-якого виду діяльності та розвитку багатьох психічних процесів [3].

В. Бехтерев, М. Жинкін, М. Кольцова формування рухових функцій пояснюють як одну з найважливіших ланок у загальному розвитку дитини, а біологічну потребу в рухах називають кінезофілією.

Для дітей характерна висока потреба у руховій активності, яка має власні межі, що характеризують кожну вікову групу дошкільного дитинства.

Надмірна рухова активність (гіперкінезія), так і недостатній її прояв (гіпокінезія), диференційовано впливають на становлення особистості. Недостатність рухових дій призводить до зниження сили і працездатності скелетної мускулатури, порушень у роботі опорно-рухового апарату, зменшується рухливість суглобів. Все це сприяє сповільненню розвитку фізичних якостей (швидкості, спритності, координації рухів, витривалості, гнучкості і сили). Підвищена рухова активність, навпаки, сприяє позитивним морфофункціональним перетворенням, але разом з тим, під час інтенсивних спортивних тренувань або змагань, особливо, коли це супроводжується значними нервово-емоційними напруженнями у дітей, може призвести до негативних наслідків [5].

Поняття «норма рухової активності» є балансом між гіпо- і гіперкінезією та включає в себе достатню кількість довільних рухів, що роблять діти впродовж дня. Тому вважаємо, що найбільш оптимальним та благоприємним показником рухової активності для всебічного розвитку дитини є середній.

Рухова активність у фізіологічному аспекті здійснює позитивний вплив на формування опорно-рухового апарату, поліпшує роботу внутрішніх органів, забезпечує функціонування всіх фізіологічних процесів і систем, що відбуваються в дитячому

організмі. Рухи зміцнюють здоров'я, підвищують опірність та імунологічний захист організму, підтримують працездатність, сприяють нормальному росту і розвитку дитячого тіла, стимулюють ритмічні рухи, перцептивні, інтелектуальні процеси. Діти з достатнім обсягом рухової активності впродовж дня мають середній і високий рівень фізичної підготовленості, стійкість організму до різного роду негативних впливів зовнішнього середовища: підвищення температури, гіпоксії, інфекційної туберкульозної палички та до загального гамма-випромінювання, оптимальні показники стану нервової системи, злагоджену роботу внутрішніх органів та систем, високу резистентність. У процесі оволодіння різноманітними руховими вміннями та навичками удосконалюються психомоторні та вегетативні функції, поліпшується якісний аспект рухової діяльності, розвиваються фізичні можливості дітей.

Таким чином, розуміємо, що рухова активність, фізичний розвиток тісно взаємопов'язані між собою та мають вплив не лише на морфологічну структуру тіла людини, рівень прояву фізичних якостей, але й на відчуття благополуччя. Рухова активність є не лише умовою фізичного здоров'я, працездатності, чинником розвитку психомоторики, сприйняття, уваги, мислення, пам'яті, але й сприяє соціальному становленню дитини, формуючи в ході виконання рухових дій такі людські якості, як: чесність, рішучість, сміливість, культуру поведінки, вміння управляти та регламентувати його, виявляти самостійність й ініціативу,

виступає необхідною умовою для становлення та формування дитини як біологічної істоти та соціального суб'єкта. Перспективами подальших розвідок є вивчення різноманітних видів рухової активності дітей в умовах ЗНЗ.

Література

1. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посібн. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – 2-ге вид., перероб. і доп. – Суми: Університетська книга, 2004; 2005. – 428 с.

2. Левшунова К. В. Формування життєтворчої особистості дитини засобами рухової діяльності / К. В. Левшунова // Вісник Інституту розвитку дитини (додаток): методичні та практичні матеріали. – Вип. 3. – Київ, 2012. – С. 239-242.

3. Лущик І. В. Фізичний розвиток дошкільників (старший вік) / І. В. Лущик. – Х. : Вид. група «Основа», 2012. – 126 с.

4. Процюк О. В. Вплив психічної напруженості дії на будову рухової навички / О. В. Процюк // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. – Т. VIII - Ч. 9. – К., Гнозис, 2006. – С. 294-299.

5. Семенова Н. І. Формування здорової особистості дошкільника: теоретичний аспект/ Н. І. Семенова // Науковий

вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. –2010. – №23. – С. 171-175.

УДК 796:023

Шелюженко М., 502 ГС, ПолНТУ імені Юрія Кондратюка

E-mail: marina.shelyuzhenko@gmail.com

Науковий керівник: Рибалко Л. М., д.пед.н., професор.

ІГРОВА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

Теоретичний аналіз психолого-педагогічної та фізкультурно-спортивної літератури засвідчує, що рухливі ігри застосовують в системі фізичного виховання, враховуючи соціально-культурні та психофізіологічні можливості учнів молодших класів [1, с. 22].

Відомий науковець П.Ф. Лесгафт, як пише Л.В. Біляєва, визнавав, що рухлива гра - один з важливих засобів фізичного виховання, за допомогою якого дитина вчиться справлятися з