

**ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН УЧНІВ****Квак О.В.***(Полтава, Україна)*

Необхідною умовою гармонійного розвитку особистості школяра є достатня рухова активність. Останні роки в силу високого навчального навантаження в школі і вдома та й з інших причин у більшості школярів відзначається дефіцит у режимі дня, недостатня рухова активність, яка обумовлює появу гіпокінезії, яка може викликати ряд серйозних змін в організмі школяра.

Дослідження гігієністів свідчать, що до 82-85% денного часу більшість учнів знаходиться в статичному положенні (сидячи). Навіть у молодших школярів довільна рухова діяльність (ходьба, ігри) займає тільки 16-19% добового часу, з них на організовані форми фізичного виховання припадає лише 1-3%. Загальна рухова активність дітей з приходом до школи падає майже на 50%, і знижується від молодших класів до старших. Встановлено, що рухова активність у старшокласників менша, ніж у школярів середніх класів. Рухова активність у вихідні і канікулярні дні більша, ніж у навчальні. Відзначено зміну величини рухової активності в різних навчальних чвертях. Рухова активність школярів знижується узимку, а навесні і восени вона зростає. Школярам не тільки доводиться обмежувати свою природну рухову активність, але і тривалий час підтримувати незручну для них статичну позу, сидячи за партою або навчальним столом [1].

Мало рухливе положення за партою чи робочим столом відбивається на функціонуванні багатьох систем організму школяра, особливо серцево-судинній та дихальній. При тривалому сидінні подих стає менш глибоким, обмін речовин знижується, відбувається застій крові в нижніх кінцівках, що веде до зниження працездатності всього організму й особливо мозку: знижується увага, послаблюється пам'ять, порушується координація рухів, збільшується час розумових операцій. Єдина можливість нейтралізувати негативне явище, що виникає у школярів при тривалій та напруженій розумовій праці – це активний відпочинок від школи й організована м'язова діяльність.

Руховий режим школяра складається в основному з ранкової гігієнічної гімнастики, рухливих ігор на перервах, уроків фізичної культури, занять в гуртках та спортивних секціях, прогулянок перед сном, активного відпочинку у вихідні дні.

При систематичних заняттях фізичною культурою і спортом відбувається безперервне вдосконалення органів і систем організму. У цьому, головним чином, і полягає позитивний вплив фізичної культури на зміцнення здоров'я. Середні показники росту і розвитку, а так само деякі функціональні показники у юних фізкультурників значно вищі, ніж у їхніх однолітків, які не займаються спортом: довжини тіла юнаків 16-17 років більша на 5,7-6 см, маса тіла - на 8 - 8,5 кг, а окружність грудної клітки на 2,5-5 см, сила кисті руки – на 4,5-5,7 кг, життєва ємність легень – на 0,5-1,4 л [2].

Під впливом м'язової діяльності відбувається розвиток всіх відділів центральної нервової системи. При цьому важливо, щоб фізичні навантаження були систематичними, різноманітними і не викликали перевтоми. У вищій відділ нервової системи надходять сигнали від органів чуттів і скелетних м'язів. Кора головного мозку переробляє величезний потік інформації і здійснює точну регуляцію діяльності організму. Фізичні вправи позитивно впливають на розвиток таких функцій нервової системи як силу, рухливість і врівноваженість нервових процесів. Розумова праця вимагає мобілізації м'язових зусиль, тому що сигнали від м'язів активізують діяльність мозку. Під впливом фізичних навантажень збільшується частота серцебиття, м'яз серця скорочується сильніше, підвищується викид серцем крові в магістральні судини. Постійне тренування системи кровообігу веде до її функціонального удосконалювання. Фізичні вправи

викликають підвищену потребу організму в кисні. В результаті чого збільшується життєва ємність легень, покращується рухливість грудної клітини. Крім того, повне розправлення легень ліквідує застійні явища в них, скупчення слизу і мокротиння, тобто служить профілактикою можливих захворювань. Легені при систематичних заняттях фізичними вправами збільшуються в обсязі, дихання стає більш рідким і глибоким, що має велике значення для вентиляція легенів. При систематичних заняттях фізичною культурою відбувається безперервний розвиток і вдосконалення органів і систем організму дитини. У цьому полягає позитивний вплив фізичної культури на зміцнення здоров'я [3, с. 4-5].

Таким чином, проведення ранкової гігієнічної гімнастики повинно відповідати шкільного віку дитини. Її необхідно проводити вранці не менше 15-20 хвилин. При цьому, всі вправи виконуються, у спокійному темпі і рівномірному диханні. На перервах необхідно обов'язково вставати з-за парти і ходити. Для дітей молодших класів необхідно щоб був простір для рухливих ігор. Основне завдання уроків фізкультури не виконання нормативів, вони всього лише показник фізичної підготовки школяра, а формування правильного м'язового тону. Крім того, школяреві необхідно гуляти перед сном, щоб наситити мозок і організм в цілому киснем. Після таких прогулянок організм краще відновлюється під час нічного сну.

#### Список використаних джерел:

1. Дубогай А.Д. Психолого-педагогічні основи формування здорового способу життя школярів початкових класів: автореф. дис. ... док. пед. наук. – Київ, 1991. – 38 с.
2. Москаленко Н. Рухова активність дітей молодшого шкільного віку / Н. Москаленко, О. Власюк // Збірник наукових праць. – Ч. II. – Рівне, 2003. – С. 65–66.
3. Формування навичок здорового способу життя в дітей і підлітків : навч. посібник / за заг. ред. В.Г. Панка. – К. : Ніка-Центр, 2002. – С. 4–5.

### ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ПІД ЧАС СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ТА СТОМАТОЛОГІВ

Когут І.В., Свінцицька Н.Л., Северин Ю.М.,  
Литовка В.В., Каценко А.Л.  
(Полтава, Україна)

Соціально-економічні трансформації, що відбуваються в Україні, висунули на перший план проблеми соціалізації молоді. На формування ціннісних орієнтацій молоді в сучасних умовах здійснює вплив інтегральний результат взаємодії двох цілісних систем. З одного боку, суспільство в усій сукупності проявів суспільного життя впливає на особистість молодої людини, з іншого – особистості активно засвоюють попередній актуальний досвід соціуму, знання, норми, цінності, традиції, що накопичуються і передаються від покоління до покоління [5,6]. Ціннісні орієнтації молоді як найбільш «динамічної» групи суспільства більше за інших схильні до змін. Саме в молодіжному середовищі формується новий тип особистості, який буде домінувати і розвиватись у майбутньому. Ціннісні орієнтації є основними векторами соціальних орієнтацій, вони визначають спрямованість особистості і ступінь її соціальності, що змінюються залежно від рівня відповідності індивідуальних потреб і інтересів потребам та інтересам соціуму. Це зумовлює проблему формування ціннісних орієнтацій молоді як для сьогоденної соціальної політики, так і для майбутніх перспектив суспільного розвитку.

Одним з ключових питань в психології є проблема ціннісно-сислової сфери особистості. Це обумовлено тим, що внаслідок соціальних змін у суспільстві, перед молодою людиною відкрилась перспектива постановки власних цілей і формування