

СЕКЦІЯ: ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ, ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Байдак А. Р.,

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Бердянського державного педагогічного університету

Науковий керівник – канд. пед. наук, доц. Лесик А. С.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ПРОФІЛАКТИКИ ГІПОДИНАМІЇ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Сучасна школа постає перед важливим завданням – не лише передати знання, а й сформувати у дітей молодшого шкільного віку основи здорового способу життя. Особливого значення набуває питання фізичної активності, адже саме вона є одним із головних чинників зміцнення фізичного й психічного здоров'я, розвитку соціальних компетентностей та профілактики захворювань.

Гіподинамія – малорухливий спосіб життя, що супроводжується зниженням рівня фізичних навантажень [3, с. 3], що дедалі частіше фіксується серед дітей початкової школи. Причинами цього явища є урбанізація, поширення гаджетів, недостатня кількість уроків фізичної культури та обмежені можливості для активного дозвілля. Низький рівень фізичної активності негативно позначається як на фізичному стані організму, так і на психічному розвитку дитини.

Дослідження О. Єлізарової, С. Гозак, Т. Станкевича та А. Парац [2, с. 47] доводять, що для дітей молодшого шкільного віку рекомендованим є щоденне залучення до не менше ніж шістдесяти хвилин рухової активності середньої та високої інтенсивності. Цей показник ґрунтується на міжнародних рекомендаціях і підтверджений результатами системних оглядів. До такої активності належать біг, ігри на свіжому повітрі, спортивні вправи, плавання,

активні прогулянки. Регулярні фізичні навантаження у цьому віці сприяють розвитку м'язово-скелетної системи, нормалізують роботу серцево-судинної та дихальної систем, покращують обмін речовин і підвищують загальну витривалість організму [5, с. 31].

Недостатній рівень фізичної активності має комплексний негативний вплив. Зростає кількість дітей із надмірною масою тіла, що підвищує ризик виникнення метаболічних порушень у дорослому житті. Погіршується постава, частіше спостерігаються сколіотичні зміни, сидячий спосіб життя без належної рухової компенсації призводить до дисбалансу м'язів та ослаблення опорно-рухового апарату. Гіподинамія також негативно позначається на когнітивних функціях: діти стають менш уважними, швидше втомлюються на уроках, демонструють нижчий рівень академічних результатів. На думку Г. Шепелли [6, с. 43–44], однією з причин є переорієнтація дитячого дозвілля на віртуальні ігри, що витісняють традиційні рухливі форми відпочинку.

Для подолання наслідків гіподинамії в закладах освіти необхідно створювати умови для системної рухової активності. До найбільш ефективних засобів відносять урізноманітнення уроків фізичної культури за рахунок ігрових методів, командних естафет і спортивних ігор, упровадження фізкультхвилинок на уроках, організацію активних перерв з рухливими вправами або танцювальними паузами. Важливе значення має і позашкільна діяльність – гуртки, секції, змагання, туристичні походи. Дослідження Т. Палій [4, с. 3–11] акцентує увагу на тому, що групи продовженого дня створюють додаткові можливості для формування рухових навичок і організації активного дозвілля школярів, що особливо важливо для працюючих батьків.

Окремої уваги заслуговує роль сім'ї. Батьки відіграють ключову роль у формуванні ставлення дитини до фізичної активності. Саме від них залежить участь у спортивних секціях, туристичних заходах, спільних сімейних прогулянках. Регулярні фізичні вправи, виконані у форматі спільної діяльності,

не лише зміцнюють здоров'я, але й формують емоційний зв'язок у сім'ї та створюють позитивну мотивацію до активного способу життя [5, с. 29–34].

Не менш важливим є і психологічний аспект. Зарубіжні дослідження підтверджують, що фізична активність позитивно впливає на психічне здоров'я дітей: знижує рівень тривожності, покращує настрій, підвищує самооцінку. S. Biddle та M. Asare [1] доводять, що регулярні фізичні вправи є ефективним засобом профілактики депресивних симптомів та сприяють кращій соціалізації школярів у класному колективі. Таким чином, фізична активність у молодшому шкільному віці має не лише фізіологічне, але й соціально-психологічне значення.

Отже, фізична активність у молодшому шкільному віці є визначальним чинником збереження та зміцнення здоров'я дітей. Регулярні заняття фізичною культурою сприяють профілактиці гіподинамії, гармонійному фізичному і психічному розвитку, формуванню стійких звичок здорового способу життя. Комплексна профілактика можлива лише за умови взаємодії закладу освіти, родини та позашкільних організацій. Тільки таким чином можна забезпечити системність і сталість рухової активності, що стане запорукою здорового майбутнього підростаючого покоління.

Література:

1. Biddle S. & Asare M. Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*. 2011. Vol. 45, № 11. Pp. 886–895. URL: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185> (дата звернення: 31.10.2025).
2. Єлізарова О. Т., Гозак С. В., Станкевич Т. В., Парац А. М. Рівні оздоровчої рухової активності для дітей молодшого шкільного віку: системний огляд актуальних досліджень. *Актуальні проблеми сучасної медицини*. 2021. Вип. 7. С. 30–44.
3. Левінець Н. Як забезпечити оптимальну рухову активність дітей у сучасних умовах. *Дошкільне виховання*. 2024. №2. С. 3–11.
4. Палій Т. В. Розвиток фізичної активності дітей молодшого шкільного віку в умовах групи продовженого дня : кваліфікаційна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти. Чернівці : Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, 2022. 104 с.

5. Сидорук І. О., Євтух М. І., Зарічанська Л. О., Гірак А. М. Значення рухової активності дітей та підлітків. *Реабілітаційні та рекреаційні технології*. 2020. № 7. С. 29–34.

6. Шепелла Г. Л., Брич В. В. Окремі аспекти формування фізичної активності у дітей. *Україна. Здоров'я нації*. 2024. № 2. С. 41–50.

Бондаренко Р.В.,

аспірант кафедри легкої атлетики

Шутєєв І. В.,

аспірант кафедри легкої атлетики

Харківської державної академії фізичної культури

Науковий керівник – кандидат наук з фізичного виховання та спорту,

доцент Єфременко А. М.

МОЖЛИВОСТІ ІНТЕРНЕТУ РЕЧЕЙ ДЛЯ КОНДИЦІЙНОГО ТРЕНУВАННЯ У СПОРТІ ТА ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Конвергенція сенсорних технологій, повсюдних мереж та передової аналітики, спільно відома як Інтернет речей (IoT), докорінно трансформує навчальний та тренувальний процес в сфері фізичного виховання та спорту. Технологічна трансформація виходить за межі простого збору даних, сприяючи створенню комплексних, взаємопов'язаних екосистем, розроблених для оптимізації, індивідуалізації та підвищення безпеки тренувального процесу.

Основні застосування технологій IoT у фізичному вихованні та спорті включають складний моніторинг продуктивності, надійну оцінку стану фізичної підготовленості, динамічне розпізнавання активності та детальні методи відстеження [4]. Ці функції реалізуються через сенсорні системи, які збирають, обробляють та передають необхідні дані для оцінки стану та покращення результативності спортсмена [5]. Зібрані показники включають як фізіологічну, так і біомеханічні сфери [2]. Фізіологічні змінні, що