

Розділ 2. Фізичне виховання та спорт

УДК 613.9:796.012

ФІЛОГЕНЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ТА ОНТОГЕНЕТИЧНІ ЧИННИКИ РАЦІОНАЛІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ І МОЛОДІ

С.В. Гаркуша,

*доктор педагогічних наук, доцент,
декан факультету фізичного виховання Національного університету
«Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка,
e-mail: biomex@ukr.net;*

Н.М Хольченкова,

*аспірант кафедри педагогіки, психології
та методики фізичного виховання Національного університету
«Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка,
e-mail: biomex@ukr.net;*

О.М. Воєділова,

*кандидат педагогічних наук, доцент
Національного університету «Чернігівський колегіум»
імені Т.Г. Шевченка,
e-mail: biomex@ukr.net;*

В.В. Гаркуша,

*аспірант кафедри педагогіки, психології
та методики фізичного виховання Національного університету
«Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка,
e-mail: biomex@ukr.net*

У статті розкрито історичні передумови й схарактеризовано онтогенетичні особливості підвищення рухової активності як основного фактору збереження здоров'я дітей та молоді. Рухова активність людини у вигляді різних форм м'язової діяльності (праця, навчання, фізичні вправи)

відіграє провідну роль у його житті і стала в процесі еволюції біологічною потребою. Рухова активність, регулярні заняття фізичною культурою і спортом – обов'язкові умови збереження здоров'я та формування здорового способу життя учнів та студентської молоді.

Акцентовано увагу на тому, що людський організм у процесі свого еволюційного розвитку запрограмований природою для руху, причому активна рухова діяльність з раннього дитинства повинна бути не в певний період життя, а з раннього дитинства і до глибокої старості. Сотні і сотні століть людина слухняно дотримувалась цих законів природи, а потім різко змінила спосіб життя.

Ключові слова: рухова активність, гіподинамія, гіпокінезія, фізичні вправи, фізична культура.

Постановка проблеми. Рухова активність є обов'язковим і визначальним чинником, що обумовлює розгортання структурно-функціональної генетичної програми організму в процесі індивідуального вікового розвитку [2, с. 9].

Для формування гармонійно розвиненої людини повинні бути створені сприятливі умови у відповідності з її анатомо-фізіологічними та психічними особливостями. Важливою умовою нормального розвитку дитини, а також однією з найважливіших форм життєдіяльності організму, який розвивається та росте, є рухова діяльність [1; 3]. Від режиму рухової активності багато в чому залежить розвиток моторики, фізичних якостей, стан здоров'я, працездатність, успішність засвоєння матеріалу з різних предметів, настроїв та довголіття людини [12; 13; 20].

Нажаль, сьогодні одним із факторів кризового стану здоров'я громадян України є обмежена рухова активність. Статистичні дані [5; 8; 17] свідчать про те, що лише 13% українців мають необхідний фізіологічно обумовлений рівень рухової активності, тоді як в країнах ЄС – 40–60%, а в Японії – 70–80%. Критична ситуація в країні склалася також у сфері фізичного виховання. Тільки 13% населення залучено до занять фізичною культурою і спортом. Аналіз світового досвіду свідчить, що рухова активність людини протягом усього життя запобігає захворюванням та поліпшує стан здоров'я [4, 13, 20].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана згідно з напрямками науково-дослідних робіт ЧНПУ імені Т.Г.Шевченка «Методичні засади професійної підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання до формування здорового способу життя сучасної молоді» (№0110U000020), «Педагогічні шляхи формування здорового способу життя школярів різних вікових груп» (№0112U001072) та кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання «Концептуальні.

та методичні засади формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців фізичного виховання у ВНЗ».

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Тісний зв'язок стану здоров'я і фізичної працездатності зі способом життя, з обсягом і характером повсякденної рухової активності доведена численними дослідженнями (М. Амосов, Г. Апанасенко, Е. Буліч, І. Брехман, Г. Грибан, М. Носко, І. Муравов, I. Astrand, J. Wilmore та інші), які переконливо свідчать про те, що оптимальне фізичне навантаження в поєднанні з раціональним харчуванням та іншими складовими здорового способу життя є найбільш ефективними умовами попередження багатьох захворювань і збільшення тривалості життя.

Формулювання цілей статті. Мета роботи – розкрити філогенетичні передумови та схарактеризувати онтогенетичні чинники, що детермінують необхідність раціоналізації рухової активності дітей та молоді, висвітлити механізми впливу рухової активності і систематичних занять фізичними вправами як основної умови збереження здоров'я дітей та молоді.

Виклад основного матеріалу. Становлення людини відбувалося в умовах високої рухової активності, яка була необхідним фактором її існування, біологічного і соціального прогресу. Узгодженість усіх систем організму формувалася в процесі еволюції на тлі активної рухової діяльності, і тому вижили тільки ті популяції, у яких генетична стійкість до фізичних навантажень виявилася більш високою. Саме тому людина значно краще пристосовується до важких фізичних навантажень, ніж до умов обмеженої рухливості [3, с. 16].

Людина створена для руху. Вона може повноцінно розвиватися і підтримувати життєдіяльність на належному рівні тільки за наявності достатнього систематичного м'язового навантаження. Людина, всі її органи і системи тисячоліттями формувалися в русі. На відміну від соціальних біологічні процеси змінюються дуже повільно. Генетики вважають, що за 10 тисяч років існування людської цивілізації генотип людини не змінився ні на йоту, а умови життя змінилися до невпізнання. Саме через це між соціальними умовами, що швидко змінюються, і біологічними процесами, що змінюються відносно повільно, виникає протиріччя, про яке ще на початку століття писав великий фізіолог І.П. Павлов: «Тіло людини складається з маси м'язів. Отже, залишити цю частину тіла, історично треновану, у спокої, не дати роботи – це величезна шкода. Це повинно призвести до різкої нерівноваги всієї істоти, емоцій» [14].

Таким чином, людський організм у процесі свого еволюційного розвитку запрограмований природою для руху, причому активна рухова діяльність з раннього дитинства повинна бути не в певний період життя, а з раннього дитинства

і до глибокої старості. Сотні і сотні століть людина слухняно дотримувалась цих законів природи, а потім різко змінила спосіб життя [1; 2; 4; 10; 13; 15].

Сучасна праця фахівця, яка вимагає переважно інтелектуальних зусиль, тривалих нервових напружень, пов'язаних з переробленням великого потоку різноманітної інформації, суттєво відрізняється від праці чисто фізичної. Під час фізичної праці м'язове стомлення є нормальним фізіологічним станом, сформованим в ході еволюції як біологічний механізм, який охороняє організм від перевантаження. Розумова ж робота – досягнення природи на більш високих щаблях її розвитку, і організм людини, природно, ще не встиг адаптуватися до неї. Тому нерве (розумове) стомлення на відміну від фізичного (м'язового) не призводить до автоматичного припинення роботи, а лише викликає перезбудження, невротичні зрушення, які накопичуються і поглиблюються, що призводить до захворювання людини.

Звичайно, науково-технічний прогрес (НТП) здійснив величезний внесок для здоров'я і блага людини: збільшилась середня тривалість життя, практично ліквідовані багато інфекційних захворювань, незрівнянно покращали умови праці та побуту. Водночас НТП приніс із собою і багато негативних явищ – перебування людини на сучасному виробництві пов'язане з дуже швидкими ритмами, високим емоційним напруженням, раптовими переключеннями на інші види діяльності і, головне, – природна потреба людини в русі нині належною мірою не задовольняється [10].

Рухова активність є обов'язковим і визначальним чинником, що обумовлює розгортання структурно-функціональної генетичної програми організму в процесі індивідуального вікового розвитку. Це добре розуміли в Стародавній Індії, Китаї та інших країнах, у яких вже тоді в житті та вихованні людей широко використовувалися гімнастика і дихальні вправи [15].

Про гіподинамію стародавніх людей говорити не доводиться – рухалися вони багато, і рухи їх були, безсумнівно, більш різноманітні, ніж тепер. Для первісних народів біг і ходьба були звичні. Навіть у тих випадках, коли пішоходи, часто важко навантажені, долали величезні відстані по важкопрохідній місцевості, витрачена ними енергія не розглядалася як якесь спортивне досягнення.

Проблема руху, раціоналізації рухової діяльності та здоров'я мала достатню актуальність в Стародавній Греції і в Стародавньому Римі. Уже тоді філософи і лікарі помітили, що регулярна рухова активність є невід'ємною частиною здорового життя. Так, грецький філософ Аристотель (IV ст. до н.е.) висловлював думку про те, що ніщо так сильно не руйнує організм, як фізична бездіяльність (Л.Я. Іващенко, А.Л. Благій, 2003). Великий лікар Гіппократ не тільки широко використовував фізичні вправи при лікуванні хворих, але і обґрунтував принцип їх застосування (Е.Т. Хоулі, Б.Д. Френкс, 2004). Він писав: «Гармонія функцій є

результатом правильного відношення суми вправ до здоров'я даного суб'єкту». У Стародавній Греції існував буквально культ красивого, сильного тіла – досить згадати, що саме там зародилися Олімпійські ігри. Дуже велике значення надавалося в Греції фізичному вихованню дітей. Ось, наприклад, «штатний розпис» одного навчального закладу в місті Теосі, в III ст. до н. е. «Хтось на ім'я Політрой приніс у дар своїм співгромадянам тридцять чотири тисячі драхм для витрати на навчання всіх дітей громадян, хлопчиків і дівчаток»: три вчителі словесності, два вчителі гімнастики, один учитель музики, один вчитель фехтування і один вчитель стрільби з лука та метання спису. Таким чином, «вчителі фізичної культури» у цій школі складали рівно половину «штату» (І.В. Мілюкова, Т.А. Євдокімова, 2004). Не дивно, що слово «гімназія» походить від грецького «гімназо» – «вправляюсь», «треную» [18].

Давньоримський лікар Гален у своїй праці «Мистецтво повертати здоров'я» зазначав: «Тисячі і тисячі разів повертав я здоров'я своїм хворим за допомогою вправ». Французький лікар Симон-Андре Тіссо (XVIII ст.) писав: «Рух як такий може замінити будь-який засіб, але всі лікувальні засоби світу не можуть замінити дію руху» [15].

В епоху Середньовіччя розвиток усіх наук загальмувався в Європі, але не на Сході. Відомий лікар Середньовіччя Авіценна вважав фізичні вправи найважливішим фактором збереження здоров'я. Він склав своєрідну класифікацію гімнастичних вправ, засновану на силі й швидкості їх виконання, пояснив лікувальний ефект дихальних вправ (очищення «соків» організму) і використовував фізичні вправи в лікуванні захворювань внутрішніх органів, нервової системи та очей, в лікуванні травм. Авіценна писав у своїй відомій багатотомній праці «Канон лікарської науки»: «Якщо є ушкодження в області ніг, то слід робити фізичні вправи для верхньої частини тіла». В епоху Відродження (XV-XVII ст.) в Європі починають з'являтися спеціальні праці з лікарської гімнастики: «Трактат з ортопедії» Гофмана, «Мистецтво гімнастики» Меркуріаліса тощо.

На початку XIX століття Парфеній Єнгаличов у своїй праці «Про продовження людського життя» радить таке (Г.Н. Пропастін, 1983): «Уникай усякої надмірності. Користуйся здоровим повітрям. Роби багато рухів тіла».

У народному лікарському порадинику, який був виданий в 1827 році під редакцією А.Кузнєцова, рекомендується ціла програма профілактичних заходів із харчування та використання рухів (Г.Н. Пропастін, 1983).

Висока рухова активність здатна забезпечити людині гармонійні взаємини з навколишнім середовищем. Вчення М.Р. Могеновича [11] про моторно-вісцеральні рефлекси доводить взаємозв'язок діяльності рухового апарату, скелетних м'язів і вегетативних органів. У результаті недостатньої рухової активності в організмі людини порушуються нервово-рефлекторні

зв'язки, закладені природою і закріплені у процесі важкої фізичної праці, що призводить до розладу регуляції діяльності серцево-судинної та інших систем, порушення обміну речовин і розвитку дегенеративних захворювань (атеросклероз тощо).

Новітні наукові дослідження [3; 4; 7; 8; 13; 17] показали, що *гіпокінезія* (грец. *huro* – зниження, зменшення, недостатність; *kinesis* – рух) – особливий стан організму, обумовлений недостатністю рухової активності – небезпечний антифізіологічний фактор, що руйнує організм і призводить до ранньої непрацездатності і смерті. У ряді випадків цей стан призводить до гіподинамії.

Гіподинамія (грец. *huro* – зниження; *dinamis* – сила) – сукупність негативних морфофункціональних змін в організмі внаслідок тривалої гіпокінезії. Це атрофічні зміни в м'язах, загальна фізична детренованість, детренованість серцево-судинної системи, зниження ортостатичної стійкості, зміна водно-сольового балансу, системи крові, демінералізація кісток тощо. Врешті-решт знижується функціональна активність органів і систем, порушується діяльність регуляторних механізмів, що забезпечують їх взаємозв'язок, погіршується стійкість до різноманітних несприятливих факторів; зменшується інтенсивність і обсяг аферентної інформації, пов'язаної з м'язовими скороченнями, порушується координація рухів, знижується тонус м'язів, витривалість і силові показники. Найбільш стійкі до розвитку гіподинамічних ознак м'язи антигравітаційного характеру (шиї, спини, стегон). М'язи живота атрофуються порівняно швидко, що несприятливо позначається на функції органів кровообігу, дихання, травлення [13, 16].

В умовах гіподинамії знижується сила серцевих скорочень у зв'язку зі зменшенням венозного повернення в передсердя, скорочуються хвилинний об'єм, маса серця і його енергетичний потенціал, послаблюється серцевий м'яз, знижується кількість циркулюючої крові у зв'язку із застоєм її в депо і капілярах. Тонус артеріальних і венозних судин послаблюється, падає кров'яний тиск, погіршуються постачання тканин киснем (гіпоксія) і інтенсивність обмінних процесів (порушення балансу білків, жирів, вуглеводів, води і солей).

Зменшується життєва ємність легень і легенева вентиляція, інтенсивність газообміну. Все це характеризується послабленням взаємозв'язку рухових і вегетативних функцій, неадекватністю нервово-м'язового напруження. Таким чином, при гіподинамії в організмі створюється ситуація, яка загрожує негативними наслідками для його життєдіяльності. Якщо врахувати, що відсутність необхідних систематичних занять фізичними вправами пов'язана з негативними змінами в діяльності вищих відділів головного мозку, його підкіркових структурах і утвореннях, то стає зрозуміло, чому знижуються загальні захисні сили організму і виникає підвищена стомлюваність,

порушується сон, знижується здатність підтримувати високу розумову або фізичну працездатність [2].

Необхідно відзначити, що у дорослої людини порушення, викликані гіподинамією, зворотні (тобто їх можна ліквідувати за допомогою своєчасного фізичного тренування), а у молодого організму, який росте, руйнівний ефект гіподинамії нічим не компенсується (В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт, 2003). Установлено, що гіподинамія особливо небезпечна на ранніх стадіях онтогенезу і в період статевого дозрівання. Вона призводить до значного зниження темпів росту організму і пригнічення біохімічних процесів, включаючи функції генетичного апарату клітин. При цьому спостерігаються значні функціональні відхилення в розвитку головного мозку, що виражається в порушенні вищої нервової діяльності та низькому рівні працездатності мозку. Зважаючи на це, гіподинамія стає переважаючим станом більшості представників сучасного суспільства. Досягнення сучасної цивілізації, створюючи комфорт, приречують людину на постійний «м'язовий голод», позбавляючи її рухової активності, необхідної для нормальної життєдіяльності та здоров'я [9]. І якщо дитина цілеспрямовано і систематично не займається фізичними вправами, то це означає, що всі негативні наслідки гіподинамії, які впливають на організм, що росте і розвивається, неодмінно позначатимуться на його фізичному, розумовому і статевому дозріванні і на здоров'ї в цілому. Уникнути цього можна, лише ввівши у свій спосіб життя оптимальний режим рухової активності – провідний вроджений фактор фізичного і психічного розвитку людини, а отже, і її здоров'я [16].

У теперішній час фізичну активність, зокрема виконання фізичних вправ, необхідно розглядати як життєву потребу сучасної людини та враховувати, що позитивні результати дуже швидко втрачаються якщо припиняються систематичні заняття. Тому фізична культура і спорт – невід'ємні елементами способу життя молодого покоління [4, 6, 8, 12, 13, 19, 20].

Відсутність належної фізичної активності людини веде до виникнення захворювань і є загрозою її життєдіяльності. З точки зору фізіології, людина недостатньо добре адаптується до малорухомого способу життя, так як багато функцій організму людини розвиваються лише при обов'язковій їх активності [2, 14]. Із дефіцитом м'язової діяльності лікарі пов'язують виникнення ряду захворювань і навіть смертей. Наприклад, коронарна хвороба серця (захворювання судин серця) 100 років тому була вкрай рідкісною. У теперішній час ураження серця у високорозвинених країнах є причиною понад 50% усіх смертельних випадків [17].

Фізичні вправи – важливий компонент реабілітації людей, що страждають ожирінням, діабетом, захворюваннями нирок, артритом, пухлинами. Останнім часом фізичні вправи широко використовують для

реабілітації хворих з трансплантаційними органами – серцем, печінкою і нирками, оскільки вони знижують побічні впливи медичних препаратів і покращують загальний стан здоров'я. Наприклад, якщо здорова людина з якихось причин навіть протягом лише декількох тижнів не рухається, то м'язи атрофуються, робота серця і легенів порушується [19].

Висновки. Біологічна потреба організму людини в систематичному м'язовому тренуванні є одним з найважливіших аргументів для обґрунтування необхідності впровадження фізичної культури в повсякденний режим життя кожної людини незалежно від її віку і статі. У теперішній час, особливо у дітей та молоді, немає більш дієвих засобів для зміцнення здоров'я і штучного підвищення їх рухової активності, крім засобів фізичного виховання і спорту.

Узагальнюючи вищезазначене, можна зробити висновок про те, що рухова активність забезпечує фізичне, психічне, соціальне та духовне благополуччя людини, здійснює благотворний вплив на її здоров'я в цілому. Оздоровчий вплив рухової активності здійснюється на всіх етапах життя людини. Науковцями доведено, що в результаті оздоровчих заходів підвищуються імунна функція організму, підтримується активний стан, фізична і розумова працездатність. Оздоровчий ефект фізичних вправ заснований на тісному взаємозв'язку працюючих м'язів з нервовою системою, обміном речовин, функціонуванням внутрішніх органів. При регулярному і систематичному виконанні фізичних вправ за допомогою моторно-вісцеральних рефлексів оптимізується регуляція всіх систем і органів організму людини. Поліпшується обмін речовин, доставка і використання кисню органами і тканинами, знижується вміст холестерину і атерогенних ліпідів, які викликають розвиток атеросклерозу, ефективніше виводяться з організму продукти розпаду, спостерігається економізація діяльності дихальної, серцево-судинної, енергетичної, теплообмінної та інших функцій.

Список використаних джерел

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова: Алгоритм здоровья. Человек и общество / Н.М. Амосов. – М.:Изд-во АСТ, 2002. – 590 с.
2. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н. А. Бернштейн. – М. : Медицина, 1966. – 350 с.
3. Булич Э. Г. Здоровье человека : Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Мурахов. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
4. Гаркуша С.В. Здоровьесберегающий потенциал двигательной активности / С.В. Гаркуша // Здоровье для всех. Научно-практический журнал. – Пинск: ПолесГУ, 2014. – №1 – С. 15–21.
5. Гаркуша С. В. Сучасні тенденції у стані здоров'я дітей і молоді в умовах навчання / С. В. Гаркуша // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. [за ред. Єрмакова С. С.] – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2013. – № 10. – С. 7-11.

6. Гаркуша С. В. Формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій: теоретико-методичний аспект : [монографія] / С. В. Гаркуша. – Чернівці : Видавець Лозовий В.М., 2014. – 392 с.
7. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. – Geneva: World Health Organization; 2010. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/ru/ [accessed 27 March 2013]
8. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г.П.Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – 593 с.
9. Казин Э.М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Казин Э.М., Блинва Н.Г., Литвинова Н.А. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
10. Кардашенко В.Н. Некоторые вопросы гигиены детей и подростков в связи с научно-техническим прогрессом / В.Н. Кардашенко // Гигиена и санитария. – 1973. – №3. – С. 66–68.
11. Могендович М.Р. Современное состояние учения о моторно-висцеральной регуляции (по данным зарубежной литературы): обзор работ М.Р. Могендовича и его учеников / М.Р. Могендович // ЛФК и массаж. Спорт. медицина. – 2008. – №10. – С. 48–54.
12. Носко М.О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні : [монографія] / Носко М. О., Гаркуша С. В., Воєділова О. М. – К. : СПД Чалчинська Н.В., 2014. – 300 с.
13. Носко М.О. Формування здорового способу життя: навчальний посібник / М.О.Носко, С.В.Грищенко, Ю.М.Носко. – К.: «МП Леся», 2013. – 160 с.
14. Павлов И.П. Лекции по физиологии 1912-1913 гг. – Полн. собр. соч. – Т. 5. – М.-Л.: Изд-во АН СССР, 1951.
15. Погребняк В.А. Фізичне виховання в історико-педагогічному розвитку. Формування здорового способу життя / Погребняк В.А. // Педагогіка. Інтегрований курс теорії та історії: Навчально-методичний посібник: У 2 ч. / За ред. А.М. Бойко. – Ч. 2. – К. : ВПОР; Полтава: АСМІ, 2004. – С. 275–296.
16. Рубцова И.В. Оптимальная двигательная активность. Учебно-методическое пособие для вузов / И.В. Рубцова, Т.В. Кубышкина, Е.В. Алаторцева, Я.В. Готовцева. – Воронеж: ИПЦ ВГ, 2007. – 23 с.
17. Стан та чинники здоров'я українських підлітків : моногр. / О. М. Балакірева, Т. В. Бондар, О. Р. Артюх та ін.; [наук. ред. О. М. Балакірева]. — К. : ЮНІСЕФ, Укр. інт соц. дослідж. ім. О. Яременка. — К. : “К.І.С.”, 2011. — 172 с.
18. Сущенко Л.П. Історичний аспект становлення поняття "здоровий спосіб життя" людини у давньому світі та середніх віках / Л.П. Сущенко // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції з валеології "Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти". – К.: ІЗМН, 1997. – С. 238–240.
19. Cooper A. R. Physical activity patterns in normal, overweight and obese individuals using minute-by-minute accelerometry / A. R. Cooper, A. Page, K. R. Fox, J. Misson // European Journal of Clinical Nutrition. – 2000. – P. 887–894.
20. Ivashchenko, O., Khudolii, O., Iermakov, S., Harkusha, S. (2017) Physical exercises' mastering level in classification of motor preparedness of 11-13 years old boys. Journal of Physical Education and Sport, 17(3), 1031–1036. DOI:10.7752/jpes.2017.03158

**Гаркуша С., Хольченкова Н., Воедилова О., Гаркуша В.
ФИЛОГЕНЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ И
ОНТОГЕНЕТИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РАЦИОНАЛИЗАЦИИ
ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ**

В статье раскрыты исторические предпосылки и охарактеризован онтогенетические особенности повышения двигательной активности как основного фактора сохранения здоровья детей и молодежи.

Акцентируется внимание на том, что человеческий организм в процессе своего эволюционного развития запрограммирован природой для движения, причем активная двигательная деятельность с раннего детства должна быть не в определенный период жизни, а с раннего детства и до глубокой старости. Сотни и сотни веков человек послушно следовала этих законов природы, а затем резко изменила образ жизни.

Ключевые слова: *двигательная активность, гиподинамия, гипокинезия, физические упражнения, физическая культура.*

**Harkusha S., Kholchenkova N., Voedilova O., Harkusha V.
PHYLOGENETIC PRECONDITIONS AND ONTOGENETIC
FACTORS OF RATIONALISATION OF MOTOR ACTIVITY OF
CHILDREN AND YOUTH**

In the work, historical preconditions are highlighted and ontogenetic features of increase of motor activity as the major factor of preservation of health of children and youth are characterised.

Motor activity of human in the form of different kinds of muscular activity (work, training, physical exercises) plays a leading role in their lives and in the course of evolution has become a biological necessity. Motor activity, regular physical exercises and sport are indispensable conditions of preservation of health and formation of a healthy way of life of pupils and student's youth.

The attention is given to the fact that human body in the course of evolutionary development is programmed by nature for movement, and active physical activity from early childhood should be not during a certain period of life but from early childhood and to extreme old age. Hundreds and hundreds of centuries human obediently followed these laws of nature, and then has sharply changed the way of life.

Motor activity is an obligatory and defining factor that causes beginning of structurally functional genetic program of organism in the process of individual age development. It was well understood in Ancient India, China and other countries in which already at that time gymnastics and respiratory exercises were widely used in life and education of people. The problem of movement and health had sufficient urgency in Ancient Greece and Ancient Rome. Back then, philosophers and doctors noticed that regular physical activity is an integral part of a healthy way of life. In Ancient Greece, there was literally a cult of a beautiful, strong body – one has only to think about the fact that Olympic games arose there.

Latest scientific researches testify that hypokinesia is a special condition of organism caused by insufficiency of physical activity - a dangerous anti-physiological factor that destroys organism and leads to early disability. In some

cases, this condition leads to hypodynamia. Hypodynamia is a set negative morphofunctional changes in organism because of long hypokinesia. These are atrophic changes in muscles, general physical detraining, detraining of cardiovascular system, decrease of orthostatic firmness, change of salt-water balance, blood system, demineralisation of bones, etc.

Biological need of a human body for regular muscular training is one of the most important arguments for substantiation of necessity of introduction of physical training in a daily way of life of each person irrespectively of their age and sex. Now, especially children and youth have no more effective means for strengthening of health and artificial increase of their physical activity, except for physical training and sports.

Keywords: motor activity, hypodynamia, hypokinesia, physical exercises, physical education.

Стаття надійшла до редакції 15.11.2017 р.

УДК 616.313-009.12-06:616.31-089.23]-08

СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ ФОНЕТИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ ЗА ДОПОМОГОЮ КОМПЛЕКСНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ЗАГАЛЬНО РЕЛАКСУЮЧОГО І АРТИКУЛЯЦІЙНОГО ХАРАКТЕРУ

М.Я. Нідзельський,

доктор медичних наук, професор,

завідувач кафедри післядипломної освіти лікарів стоматологів-ортопедів

ВНЗУ «Українська медична стоматологічна академія»,

e-mail: pos_ortop@umsa.edu.ua;

Ю.М. Мороз,

кандидат педагогічних наук, доцент,

завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини

Полтавського національного технічного університету ім. Юрія Кондратюка,

e-mail: morzev1978@gmail.com

М.П. Римар,

кандидат медичних наук, професор,

професор кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини

Полтавського національного технічного університету ім. Юрія Кондратюка

У статті викладено сучасні погляди на вивчення особливостей розвитку мовної реабілітації хворих з порушенням цілісності зубних рядів на початку