

ОСНОВНІ ЧИННИКИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ПІДЛІТКІВ

Покотило Р.П.

*Житомирський державний університет
імені Івана Франка*

Анотація. У статті розглянуто чинники, що впливають на фізичний розвиток підлітків. Зазначено необхідність комплексного підходу до збереження й зміцнення здоров'я підлітків у сучасних умовах.

Ключові слова: фізичний розвиток, підлітки.

Summary. Pokotylo R.P. Main Factors Influencing The Physical Development Of Adolescents. The article examines the factors influencing the physical development of adolescents. The necessity of a comprehensive approach to preserving and strengthening adolescents' health under modern conditions is emphasized.

Keywords: physical development, adolescents.

Вступ. Проблема фізичного розвитку підлітків посідає важливе місце у системі збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління. У підлітковому віці відбуваються інтенсивні морфофункціональні зміни, зумовлені активним ростом, статевим дозріванням і формуванням систем організму. Як зазначають І. Ткаченко та Ж. Цимбалюк [7], цей період характеризується нерівномірним розвитком органів і систем, що призводить до тимчасового зниження працездатності й потребує особливої уваги.

За даними досліджень (З. Джигалов, Ж. Цимбалюк, [1]; Козар та ін., [2]; К. Семененко, Н. Демченко, [6]), на фізичний розвиток підлітків впливають комплексні чинники: біологічні, соціально-економічні, психоемоційні, педагогічні та екологічні. Недостатня фізична активність, порушення режиму харчування, надмірне навчальне навантаження, а також наслідки воєнного стану негативно позначаються на адаптаційних можливостях і загальному стані здоров'я підлітків (К. Мулик, О. Скалій, О. Аносова, [5]).

Метою дослідження є узагальнення наукових даних щодо основних чинників, які впливають на фізичний розвиток підлітків, та визначення напрямів їх оптимізації в сучасних умовах.

Методи дослідження. У роботі використано методи теоретичного аналізу, синтезу та узагальнення результатів сучасних наукових досліджень, представлених у працях українських авторів.

Результати дослідження та їх обговорення. До провідних біологічних чинників належать спадковість, вік, стать, рівень біологічного дозрівання та функціональний стан організму. За даними К. Мелеги [3], генетично детерміновані особливості соматотипу визначають потенціал росту, масу тіла, м'язову силу та витривалість. К. Семененко і Н. Демченко [6] відзначають, що особливості дихальної системи підлітків із різними типами

фізичного розвитку впливають на ефективність аеробних процесів, що є основою для формування витривалості.

Разом із біологічними детермінантами, важливу роль у формуванні фізичного розвитку відіграє рівень фізичної активності. Фізичні вправи стимулюють розвиток м'язової системи, формування правильної постави, підвищення функціональної спроможності серцево-судинної і дихальної систем. Згідно з даними З. Джигалова та Ж. Цимбалюк [1], систематичні тренування сприяють підвищенню адаптаційних можливостей організму, покращують показники серцево-судинної регуляції та стійкість до навантажень. Водночас Ю. Фурман, О. Брезденюк і В. Онищук [9] наголошують на необхідності врахування індивідуальних особливостей енергозабезпечення (аеробного й анаеробного) при плануванні фізичних занять для хлопців-підлітків.

Не менш значущим чинником є психоемоційний стан підлітків, який безпосередньо впливає на їхню фізичну працездатність і здатність до адаптації. За дослідженням К. Мулик, О. Скалій і О. Аносової [5], заняття боксом сприяють зниженню рівня тривожності, поліпшенню емоційної стабільності та впевненості в собі. Це свідчить про те, що позитивний психоемоційний фон є важливою умовою ефективного фізичного розвитку.

Окрім психоемоційних аспектів, суттєве значення має і раціональне харчування. А. Мельніков, В. Шинкарук і Р. Яковлев [4] довели, що застосування збалансованих спортивних добавок може позитивно впливати на приріст м'язової маси та рівень фізичного розвитку спортсменів. Натомість дефіцит поживних речовин або порушення режиму харчування призводить до уповільнення росту, зниження імунітету та енергетичної недостатності.

Водночас на фізичний розвиток підлітків істотно впливають соціально-педагогічні умови. До таких чинників належать умови навчання, сімейне середовище, доступ до спортивної інфраструктури та рівень мотивації до занять фізичною культурою. І. Ткаченко і Ж. Цимбалюк [7, 8] підкреслюють, що надмірне навчальне навантаження, гіподинамія та цифровізація дозвілля негативно позначаються на соматичному розвитку. Підвищення ефективності уроків фізичної культури та організація позакласних спортивних заходів сприяють поліпшенню загального стану здоров'я підлітків.

Висновки. Фізичний розвиток підлітків є результатом взаємодії комплексу біологічних, соціальних і психоемоційних чинників. Найбільший вплив мають: рівень фізичної активності, якість харчування, умови навчання, емоційний стан і спадкові особливості. Недостатня увага до цих аспектів може призводити до порушень у фізичному розвитку, зниження адаптаційних можливостей і погіршення здоров'я.

Список використаної літератури.

1. Джигалов, З., & Цимбалюк, Ж. (2023). Про показники удосконалення адаптаційних можливостей підлітків до фізичних навантажень. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності* [Електронне

видання] : збірник тез доповідей III наук.-практ. конф., Харків, 1–2 грудня 2023 р. / Харківський нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди ; редкол.: Ю. Бойчук (голов. ред.) та ін. – Харків, 2023. – С. 53–56. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/13542>

2. Козар, Ю., Гайдаш, І., Гайдаш, І., Шабельник, О., & Глазкова, Н. (2024). Сучасні методи дослідження та оцінки фізичного розвитку дітей і підлітків. *Україна. Здоров'я нації*, (1), 17–21. DOI: <https://doi.org/10.32782/2077-6594/2024.1/03>

3. Мелега, К. П. (2023). *Основи спортивної медицини : навчальний посібник* / авт.-уклад. К. П. Мелега ; рец.: Т. Ю. Цюпак, Л. П. Русин ; М-во освіти і науки України, ДВНЗ «Ужгородський нац. ун-т». – Ужгород : Вид-во УжНУ «Говерла». – 300 с. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/67971>

4. Мельніков, А., Шинкарук, В., & Яковлев, Р. (2024). Оцінка впливу спортивного харчування на фізичний розвиток спортсменів. *Академічні візії*, (29). URL: <https://www.academy-vision.org/index.php/av/article/view/951>

5. Мулик, К., Скалій, О., & Аносова, О. (2024). Вплив занять боксом на психоемоційний стан підлітків в умовах воєнного стану. *Єдиноборства*, 3(33), 40–48. <https://doi.org/10.15391/ed.2024-3.04>

6. Семененко, К., & Демченко, Н. (2022). Функціональний стан дихальної системи підлітків з різними типами фізичного розвитку. *Biota. Human. Technology*, (1), 56–65. URL: <https://journal.chnpu.edu.ua/index.php/biota/article/view/81>

7. Ткаченко, І., & Цимбалюк, Ж. (2023). Аналіз сучасного стану та вікові особливості розвитку підлітків 10–11 років. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності* [Електронне видання] : збірник тез доповідей III наук.-практ. конф., Харків, 1–2 грудня 2023 р. / Харківський нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди ; редкол.: Ю. Бойчук (голов. ред.) та ін. – Харків, 2023. – С. 217–220. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/13566>

8. Ткаченко, І., & Цимбалюк, Ж. (2023). Стан питання про порушення у фізичному розвитку підлітків та їх причини. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності* [Електронне видання] : збірник тез доповідей III наук.-практ. конф., Харків, 1–2 грудня 2023 р. / Харківський нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди ; редкол.: Ю. Бойчук (голов. ред.) та ін. – Харків, 2023. – С. 220–222. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/13567>

9. Фурман, Ю., Брезденюк, О., & Онищук, В. (2022). Адаптація підлітків чоловічої статі Вінниччини до фізичної роботи в аеробному й анаеробному режимах енергозабезпечення. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*, (2), 88–92. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2022.2.88-92>