

які взаємопов'язаними і повинні розглядатися як потужний засіб саногенезу і формування у студентів мотивації до ведення здорового способу життя.

### **Список використаних джерел:**

1. Апанасенко Г. Почему вымирают восточные славяне? // Зеркало недели. – 2007. – № 1. – С. 2.
2. Бойчук Т.В. Розповсюдженість і структура психологічних розладів серед студентів та оцінка значення способу життя як фактора їх виникнення / Т.В.Бойчук, О.М.Лібрик, Ю.Ю.Мосейчук // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2006. – № 10. – С.68-72.
3. Вейнберг Р.С. Психологія спорту / Р.С.Вейнберг, Д.Гоулд. – К.: Олімпійська література, 2001. – 335 с.
4. Карвасарский Б.Д. Психотерапия. – М.: Медицина, 1985. – 304 с.
5. Паффенбаргер Р., Ольсен Э. Здоровый образ жизни. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 320 с.
6. Платонов В.Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В.Н.Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – № 2. – С. 3-14.

The elements of innovative method for the first year student adaptation to the life style change are showed in the article. The results of its approbation with the reason of psychological disorders prevention are reflected.

**Key words:** student, psychological disorders prevention, innovative method.

*Отримано: 22.10.2010*

УДК 37.015.31:796

*І. І. Стасюк*

## **УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ**

Фізична активність – це рухова діяльність людини, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичного потенціалу і досягнення фізичної досконалості для ефективної реалізації своїх задатків з урахуванням особистісної мотивації і соціальних потреб. Вивчення проблем формування фізичної активності школярів з урахуванням особливостей їх психічного і фізичного стану займає одне з важливих місць в об'єктивізації змісту процесу фізкультурної освіти підрастаючого покоління.

**Ключові слова:** фізичне виховання, управління навчальним процесом, рухові здібності, школярі, фізична активність.

**Постановка проблеми.** Фізичне виховання у сучасній школі спрямовано на реалізацію державної мети і розв'язання оздоровчих, освітніх і виховних завдань на основі комплексної програми з фізичної культури, моделі та технології, які забезпечують якість професійної роботи вчителя, управління процесом фізичного виховання у динаміці: учень – клас – вікова група школярів.

Турбота про підвищення фізичної активності школярів вимагає управління цією активністю, підпорядкування її педагогічним завданням.

**Мета дослідження** полягає в теоритичному обґрунтуванні важливості управління процесом формування фізичної активності школярів.

**Методи дослідження:** теоритичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури з даного питання.

Управління фізичним розвитком людини та його руховою підготовкою, як будь-яка творча діяльність, вимагає розв'язання двох органічно взаємопов'язаних, але відносно самостійних питань. Одним з них є постановка об'єктивної мети, тобто визначення оптимального рівня характеристик стану організму, в першу чергу – рухових здібностей, яких необхідно досягнути до певного моменту часу. Інше питання – спосіб реалізації мети.

Зважаючи на те, що людина є соціальною особистістю і їй необхідно взаємодіяти з іншими членами суспільства та повноцінно використовувати свої рухові здібності в інших неспеціалізованих галузях діяльності виникає необхідність виокремити неспеціалізовану та спеціалізовану мету. Тобто, цілеспрямована фізична активність учнів, як правило, сприяє продуктивному використанню фізичних вправ не тільки з метою фізичного удосконалення, але й для ефективного психічного та інтелектуального розвитку [5].

**Аналіз досліджень і публікацій.** Розглядаючи проблему управління формуванням фізичної активності, сьогодні акцентують увагу на організації фізичного виховання відповідно до принципів демократизації та гуманізації. Демократизація передбачає різноманітність змісту, форм і методів фізичного виховання, надання можливості кожному школяру однакового доступу до основ фізичної культури, максимальне розкриття здібностей школярів. Принцип гуманізації вимагає урахування індивідуальних особливостей кожної дитини у відповідності з наявним досвідом і рівнем досягнень, інтересів та схильностей школярів [4].

Фізична активність людини базується на процесі соціалізації, її формування проявляється у спілкуванні та самопізнанні, характеризується перетворенням внутрішнього світу людини і зміною зовнішньої реальності. Таке явище можна вивчати на трьох структурних рівнях – макросфери (суспільство), мезосфери (соціальні групи), мікросфери (сам індивід) [1,5].

Соціальне значення дослідження фізичної активності полягає у тому, що воно дозволяє виявити ті умови і послідовність її формування, які вимагають нових педагогічних і психологічних впливів.

А.В.Мудрик (1993) підкреслює, що управління формуванням фізичної активності повинно здійснюватися за активним типом регулювання. Вказаний механізм базується на соціальній детермінації діяльності та робить можливим вплив соціальної сфери на індивідуальну життєдіяльність людини.

Педагогічний процес управління фізичною активністю школярів містить у собі наступні технологічні компоненти: спілкування, оцінку, вимоги, інформативний вплив.

Фізична активність може вимірюватися як за поведінковим (педагогічною перспективою), так і за фізіологічним аспектами. Методами, якими найчастіше користуються для оцінки рівня фізичної активності, є соціологічні опитування, самооціночні судження, повторні опитування, педагогічні спостереження, виміри рухових реакцій. На основі аналітичних результатів масових соціологічних опитувань готуються звіти, які дозволяють визначити тенденції у змінах рівня фізичної активності дітей різного віку та регіону [1].

**Результати досліджень.** У фізичному вихованні рівень фізичної підготовленості школярів визначався і вимірювався за допомогою тестування. Система заходів з метою спостереження, аналізу, оцінки і прогнозу стану здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості, яка застосовується в останній час в різних країнах світу, носить назву соціально-педагогічного моніторингу. Моніторинг проводиться з урахуванням нормативних і методологічних мате-

ріалів для прийняття найбільш обґрунтованих рішень з укріплення здоров'я населення. До того ж, розробка і застосування інформаційних технологій збору, збереження і обробки даних дозволяють використовувати моніторинг на популяційному рівні та оперувати комплексом якісних та кількісних характеристик фізичної культури учнів.

Соціологічні підходи до оцінки фізичної активності школярів, що існують на теперішній час, базуються передусім на вимірах елементів поведінки у взаємозв'язку зі здоров'ям. Основними завданнями, які ставляться перед дослідниками, є визначити кількість дітей з високим рівнем фізичної активності, доказати наявність користі у регулярній фізичній активності, вивчити категорію дітей, які потребують у суттєвому підвищенні фактичного рівня фізичної активності.

Т.Ю. Круцевич та М.І. Воробйов (2005) зазначають, що для визначення рухової активності користуються декількома критеріями. Найбільш точним вважається величина енерговитрат або споживання енергії. Виміряти цю величину можна методом непрямой калориметрії, тобто шляхом визначення кількості спожитого організмом кисню. Однак зі складністю його використання у практичній діяльності він майже не застосовується. Тому широкое розповсюдження отримав розрахунковий спосіб визначення енерговитрат. До інших критеріїв рухової активності автори відносять тривалість рухового компонента в добовому "бюджеті" часу, яке виражається в одиницях часу (хвилинах, часах) або у відсотках відповідно до тривалості доби, а також число переміщень тіла у просторі за одиницю часу чи суму рухів у показниках кілометражу локомоцій.

Також у практиці застосовується безперервна реєстрація ЧСС і визначення "вартості" різних видів діяльності, у тому числі сумарної величини рухової активності за добу. Кожна методика, заснована на визначенні перерахованих критеріїв, на думку фахівців [1, 3, 4], має свої переваги і недоліки. Однак, незважаючи на це, обробка будь-якої отриманої інформації дає уяву про рухову активність дітей залежно від регіональних, соціальних, гендерних та загальнокультурних чинників. Це дає можливість корегувати процес фізичного виховання, застосовувати активні та нетрадиційні засоби фізичної культури з метою оптимізації рухового режиму, покращити стан фізичного та психічного здоров'я школярів.

### **Висновок**

Отже, фізична активність тепер – у вік комп'ютеризації, розвитку високих технологій, коли розумова праця переважає фізичну, а дефіцит фізичної активності виникає у більшій частині школярів, потребує вдосконалення управління процесом формування фізичної активності, тобто оновлення шкільної програми, піднесення фізичного виховання у нову якість.

### **Список використаних джерел:**

1. Комков А.Г. Система социально-педагогического мониторинга физической активности и здоровья подрастающего поколения: Методические рекомендации / А.Г.Комков. – СПб.: СПбНИИФК, 2002. – 24 с.
2. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей/ Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. – К., 2005. – 195 с.
3. Мудрик А.В. Введение в социальную педагогику: Учеб. пособ / А.В.Мудрик. – Ч.1. – Пенза, 1993. – 247 с.
4. Настольная книга учителя физической культуры / Под. ред. Л.Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.

5. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии / Ю.А. Янсон. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 432 с. – (Библиотека учителя).

Physical activity – is the motor of human activity, aimed at strengthening the health, development of physical potential and to achieve physical perfection for the effective implementation of their abilities in the light of personal motivation and social needs. Investigation of formation of physical activity of pupils, taking into account the peculiarities of the mental and physical condition is one of the important places in objectivization content of the physical education of the younger generation.

**Key words:** physical education, learning management, motor abilities, children, physical activity.

*Отримано: 17.11.2010*

УДК 796.422

**Ю. В. Юрчишин,  
В. У. Дорош**

### **ОЗДОРОВЧИЙ БІГ ЯК НЕВІД'ЄМНА СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ**

У даній статті висвітлюється необхідність диференційованої пропаганди оздоровчого бігу з урахуванням віку, статі і професійної зайнятості людини. Вивчаються мотиви занять оздоровчим бігом як невід'ємної складової здорового способу життя.

**Ключові слова:** оздоровчий біг, фізичні вправи, мотиви.

**Постановка проблеми.** “Хочеш бути сильним – бігай, хочеш бути вродливим – бігай, хочеш бути розумним – бігай” – напис на скелі в древній Елладі, який свідчить, що ще в Древній Греції знали про позитивний вплив оздоровчого бігу на фізичну і розумову працездатність. В сучасному світі автоматизації та комп'ютеризації життя людини спостерігається погіршення ситуації щодо захворювань, середній вік яких зменшується. Водночас фахівці з фізичного виховання та спорту наголошують на позитивному впливі фізичного навантаження на розумові здібності та фізичну підготовленість організму людини.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Низка вчених [1; 3; 4; 6] представила досить великий матеріал щодо впливу бігу на киснево-транспортну систему крові, кровообігу та дихальної системи. Спостерігається захисний ефект бігу від розвитку коронарної хвороби, новоутворень, алергії. Активуються адаптаційні гормональні зрушення. Але існує мало досліджень, які відображають мотиви занять бігом осіб різної статі, віку і професії, а найголовніше висвітлюють ієрархію цих мотивів.

Оздоровчий біг є найбільш простим і доступним (у технічному відношенні) видом циклічних вправ, а тому й самим масовим. За підрахунками, біг як оздоровчий засіб використовують більше 100 млн людей середнього й літнього віку нашої планети. Згідно з офіційними даними, у нашій країні зареєстровано 5207 клубів аматорів бігу, у яких займається 385 тис. аматорів бігу; самостійно “бігаючих” налічується 2 млн чоловік [3].

**Метою** нашої роботи є вивчення мотивів занять оздоровчим бігом осіб різної статі, віку і професії, а також з'ясування ієрархії цих мотивів.