

**Перспективи подальшого дослідження.** Подальшого дослідження вимагають питання використання різного поєднання гартувальних процедур у фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми шкільного віку для досягнення і підтримки належного рівня фізичного стану, що забезпечує стабільний рівень здоров'я і його зміцнення.

#### **Список використаних джерел:**

1. Ашмарін Б.А. Теорія і методика педагогічних досліджень у фізичному вихованні / Б.А. Ашмарін // посібник для студентів, аспірантів та викладачів ін-тів фізкультури. – М.: Фізкультура і спорт, 2004. – С.123.
2. Гончарова Т.А. Полная энциклопедия закаливания / Т.А. Гончарова. – М.: Изд. дом МСП, 2002. – С. 592.
3. Подшибякин А.К. Закаливание человека / А.К. Подшибякин – К.: Здоров'я, 1986. – С.21.
4. Петровский Б.В. Популярна медична енциклопедія / Б.В.Петровский. – М., 1987. – С.115.
5. Рожков М.І. Профілактична робота: як її організувати в середовищі дітей і підлітків? / М.І. Рожков, М.А. Ковальчук, А.В. Волков, С.Н. Корнєєва, Н.Г. Рукавишнікова, Ю.О. Ходнева, А.В. Ковальчук // Методичні рекомендації. – Ярославль, 2003. – С.80.
6. Иванченко В.А. Секрет вашей бодрости / В.А.Иванченко. – М., 1988. – С.87.

Influence of tempering on a health of man is analysed in the article, on firmness of organism to unfavorable external influences

**Key words:** tempering, water, air, sun, health.

*Отримано: 23.11.2010*

УДК 796.012:613

*Т. Г. Ленська*

### **РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ОДНА З УМОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

У статті дається характеристика рухової активності людини як однієї з умов збереження її здоров'я.

**Ключові слова:** рухова активність, фізичні вправи, здоровий спосіб життя, оздоровчі вправи.

**Актуальність.** Одна з норм діяльності людини – її рухова активність. Рухова активність, виражена у відтворенні різноманітних рухових дій, є однією з умов нормального функціонування органів і систем організму людини. Завдяки постійній руховій активності, яка супроводжує людину впродовж всього її життя, а також спеціальним заняттям фізичними вправами людина підтримує хід свого “біологічного годинника” і забезпечує фізіологічно повноцінний розвиток [1, 2, 3, 15, 16, 17 та ін.].

При цьому регулярні заняття фізичними вправами різної спрямованості повинні для людини мати статус “позитивної звички”, сприяти розвитку і вдосконаленню життєво необхідних якостей і здібностей, підтримувати і зміцнювати здоров'я, забезпечувати тілесне і духовне благополуччя. Крім того, рухова діяльність дозволяє заповнити витрачені ресурси, причому з обов'язковим

надмірним накопиченням і функціональним посиленням, що виглядає як розширене відтворення фізичних можливостей.

Енергетичний фонд організму є не просто капіталом, що дістається по спадковості. Даний потенціал отримується в процесі розвитку, визначає тривалість життя людини і залежить від “оптимальної активності скелетних м’язів” (концепція “активного довголіття” за М.М. Амосовим).

Достатня рухова активність людини є важливим чинником кожного з періодів онтогенезу, хоча значущість і характер рухової діяльності змінюється впродовж усього її життя. Наприклад, вступаючи в період шкільної освіти, дитина через ситуацію втрачає в середньому 50% рухової активності, порівняно з дошкільним періодом. Найбільш високий ступінь значущості даного чинника відноситься до початкового періоду розвитку (дитячого віку), а також для категорії людей літнього і похилого віку [8, 9, 12, 17, 19 та ін.]. Тому одна з умов активного довголіття людини – це збереження якісної різноманітності рухової діяльності до глибокої старості, використання в допустимих межах “спортивного тренінгу” і занять фізичними вправами, які несуть найбільший оздоровчий ефект [4, 5, 6, 14, 20, 21 та ін.].

**Мета дослідження:** теоретичне обґрунтування вибору конкретних форм і видів спеціальної рухової діяльності і робочих навантажень, які б забезпечували вирішення оздоровчих завдань.

**Завдання дослідження:** визначити ступінь значущості занять фізичними вправами в повсякденному житті людини для її загального розвитку і поліпшення здоров’я.

**Результати дослідження.** Вибір конкретних форм і видів спеціальної рухової діяльності та робочих навантажень, які б забезпечували вирішення оздоровчих завдань, залежить від певних характеристик: вікових та індивідуальних особливостей людини, її “слабких зон” і пристрастей, умов діяльності і способу життя. При всій складності і багатогранності оцінки “початкового стану” людини і визначення параметричних значень майбутньої рухової діяльності (спеціальних занять або самостійної форми вправ), базовим показником являється оптимальне фізичне навантаження. Дана “норма”, або оптимум, досить індивідуальна і варіативна, але при цьому повинна мати певні “пороги” і регламенти: по черговості занять в тижневому або іншому циклі, об’єму та інтенсивності вправ, характеру рухових дій, ефективності засобів відновлення і рекреації та ін.

Результати численних спостережень і досліджень, пов’язаних з аналізом широкого кола показників психофізичного стану людей, різних за віком і характером, рухової діяльності, дозволяють підкреслити наступне:

1) руховий розвиток дітей відстає від “метричного” в межах 60-65% випадків у хлопчиків і дівчаток молодшого шкільного віку, що позначається на зниженні швидкості формування рухових навичок;

2) при загальному відставанні “фізичної зрілості” дітей молодшого шкільного віку і збереженні істотних відмінностей між хлопчиками і дівчатками (статевий диморфізм) особливо вирізняються низькі показники рівня розвитку сили і швидкості;

3) частка здорових школярів (без порушень і відхилень) складає в середньому 38%, а у дітей з морфофункціональними відхиленнями спостерігаються порушення опорно-рухового апарату (44,8%) і органів дихання (27,8%);

4) для людей зрілого віку, що займаються фізичними вправами розвивально-оздоровчого характеру, типовими є: невідповідність суб’єктивної оцінки стану здоров’я (самопочуття) і об’єктивних показників функціонування організму (переоцін-

ка або недооцінка); слабке “вольове налаштування” на подолання “робочих труднощів” знижує рухові можливості і якість оздоровлення; сумнівне “відчуття бадьорості” на фоні значної втоми зазвичай призводить до фізичного перенапруження;

5) для людей літнього віку характерна малорухлива праця з інтелектуальним ухилом, а люди цієї категорії, що займаються оздоровчим бігом, складають лише 7,7%, а ранковою гімнастикою — 16,6%;

6) для планування оздоровчого процесу актуальна підготовка “індивідуальних програм” рухової активності з мотивованим вибором занять конкретної спрямованості: загальної фізичної підтримки, функціонально-відновної, тренувально-розвивальної, рекреативно-релаксаційної та ін.

Отже, якісна характеристика рухової активності людини (слабка, необхідна, достатня, оптимальна, надмірна і т.п.) обумовлена “сукупною” руховою діяльністю та її особливостями, специфікою оздоровчих занять фізичними вправами і їх режимом, а також видами активного відпочинку та дозвілля, які складають її спосіб життя.

Дані обставини позначають високий ступінь значущості занять фізичними вправами в повсякденному житті людини для її загального розвитку і поліпшення здоров'я. При цьому важливі як традиційні форми оздоровлення, так і впровадження нових видів комплексної і вузької дії, а також різного роду приватних оздоровчих методик або малих форм оздоровлення.

Раціональна організація оздоровчих занять впродовж достатньо тривалого циклу (не менше 6 місяців) та адекватні “норми” рухової активності можуть забезпечити належний рівень фізичних можливостей, готовність до виконання основної соціальної функції (професійної діяльності), достатню “циклічну” працездатність і стійкість до втоми, певну захищеність від дій негативного характеру [7, 8, 9, 10, 11, 13, 18, 22 та ін.].

Рухова діяльність людини як засіб вирішення оздоровчо-розвиваючих завдань повинна бути організована з урахуванням:

- стану здоров'я людини і динаміки окремих показників функціонування систем організму в проміжках часу різної тривалості;
- фізичне навантаження оздоровчих занять повинне моделюватися параметрично (об'єм, інтенсивність, складність і характер вправ);
- а також розподілятися і контролюватися за циклами та етапами підготовки (від конкретного заняття до річного циклу);
- періодичність та оптимальна тривалість оздоровчих занять фізичними вправами орієнтовно зв'язуються з показником “складності фізичного навантаження” для конкретної категорії людей і видів діяльності (легка, середня, важка, надмірна), але з урахуванням “критичного мінімуму” рухової активності (нижній поріг), який передбачає найменшу витрату часу на спеціальні дії (заняття), що забезпечують “фізіологічну норму” і дієздатність людини.

Такий підхід до організації оздоровчого процесу багато фахівців пов'язують з можливістю поліпшення настрою і самопочуття, зменшення ступеня тривожності та агресивності, зниження ступеня ризику типових захворювань, поліпшення фізичних кондицій та іншими проявами.

### **Висновки**

Оскільки однією з основних умов активної життєдіяльності людини слід вважати раціонально організований педагогічний процес оздоровлення, то він повинен будуватися відповідно до певних методичних правил:

1) має бути реалізований принцип “задоволення конкретних потреб” людини, достатньо мотивованих і необхідних, однією з яких є “рухова активність”;

2) провідним напрямом в оздоровленні повинен бути принцип “індивідуалізації”, для якого важливе дотримання відповідності особливостей “фізичної роботи” особистісним властивостям і характеристикам;

3) важливе дотримання якісної різноманітності засобів і методів фізкультурно-спортивної діяльності, яке визначається раціональним поєднанням і взаємодоповненням різних видів оздоровчих вправ і засобів рекреації.

Вказані підходи до розгляду рухової активності як частини поняття “Здоровий спосіб життя” і як мотивованої форми поведінки людини розкривають її у вигляді складного комплексу чинників і показників, різних за значущістю і пов'язаних між собою, які сприяють в цілому психологічному розвитку, вихованню життєво важливих якостей і властивостей, що створюють передумови для збереження і зміцнення здоров'я.

### **Список використаних джерел:**

1. Бальсевич В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, Б.Н. Запорожанов. – К.: Здоровье, 1987. – 224 с.
2. Блинков В.В. Индивидуализация физического воспитания школьников 12-14 лет на основе учета структуры моторики: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.В. Блинков. – М., 2000. – 24 с.
3. Быков Б.В. Влияние уровня двигательной активности на формирование функциональных систем / Б.В. Быков // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – №7. – С. 51-54.
4. Виноградов Г.П. Виды эффекта и нагрузки в оздоровительной физической тренировке / Г.П. Виноградов // Научно-методическое обеспечение физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: сб. науч. тр. / отв. ред. А.И. Федоров; Урал. гос. акад. физ. культуры. – Челябинск, 1997. – С. 93-96.
5. Виноградов П.А. Основы физической культуры: учеб. пособие / П.А. Виноградов, В.И. Жолдак, А.П. Душанин. – М., 1996. – 130 с.
6. Виноградов П.А. Основы физической культуры. – В 3 ч. Ч. 3. Валеология: учеб. пособие / П.А. Виноградов, В.И. Жолдак, В.Г. Камалетдинов; Госкомитет РФ по физ. культуре и туризму, Моск. гос. акад. физ. культуры, Урал. гос. акад. физ. культуры. – Челябинск, 1997. – 127 с.
7. Деминский А.Д. Методические основы оздоровительной физической культуры: учеб пособие для ин-тов и фак. физ. культуры и спорта / А.Д. Деминский, В.К. Холодов, В.С. Кузнецов; Донец. гос. ин-т здоровья, физ. воспитания и спорта. – Донецк, 2001. – 67 с.
8. Дуркин П.К. Интерес к занятиям физической культуры и спортом как фактор формирования здорового образа жизни / П.К. Дуркин, М.П. Лебедева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 29. – С. 55.
9. Жолдак В.И. Социальные аспекты здорового образа жизни / В.И. Жолдак // Материалы научно-практической конференции. – Томск, 1996. – С. 63-67.
10. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительной направленности / Л.Я. Иващенко // Теория и практика физ. культуры. – 1990. – № 1. – С. 31-34.
11. Кизько А.П. Чередование физического воздействия и отдыха в спортивной тренировке / А.П. Кизько // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – № 12. – С. 30-34.
12. Концепция физического воспитания и здоровья детей и подростков / сост. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Л.Б. Кофман. – М., 1992. – 24 с.
13. Коробков А.В. Двигательный режим и здоровье / А.В. Коробков. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 112 с.
14. Краснов И.С. Методологические аспекты здорового образа жизни / И.С. Краснов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 2. – С. 61.

15. Круцевич Т.Ю. Управление процессом физического воспитания / Т.Ю. Круцевич, В.В. Петровский // Теория и методика физического воспитания / под ред. Т.Ю. Круцевич. – К., 2003. – Т. 1. – С. 348-412.
16. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: учеб. пособие для бакалавров уровня высш. физкультур. образования / А.М. Максименко; Рос. гос. акад. физ. культуры. – М., 1999. – С. 210-212.
17. Меньшиков В.В. Движение – основа здоровья и активного долголетия / В.В. Меньшиков. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 150 с.
18. Миллер Е.Г. Пути повышения эффективности оздоровительной тренировки / Е.Г. Миллер // Теория и практика физ. культуры. – 2000. – № 9. – С. 5-6.
19. Мурахов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И.В. Мурахов. – К., 1989. – 130 с.
20. Пуйшиене Э. Физическая активность как фактор качества жизни / Э. Пуйшиене // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы: тез. докл. Междунар. конгр. – М., 1998. – Т. 1. – С. 306-307.
21. Тиунова О.В. Оценка физического состояния факторов риска и средств физической культуры / О.В. Тиунова, Н.Л. Драковская, А.Н. Мартковский // Научно-методическое обеспечение физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: сб. науч. тр. / отв. ред. А.И. Федоров; Урал. гос. акад. физ. культуры. – Челябинск, 1998. – Вып. 2. – С. 97-99.
22. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 526 с.

In this article description of motive activity of man is given as one of terms of maintainance of its health.

**Key words:** motive activity, physical exercises, healthy way of life, health exercises.

*Отримано: 1.10.2010*

УДК 796.011.3-057.87

**Ю. В. Юрчишин,  
В. М. Шиманський**

## **ЦІНІСНО-МОТИВАЦІЙНА ОРІЄНТАЦІЯ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ФОРМУВАННЯ ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я**

Статисти констатують суттєве погіршення здоров'я сучасної молоді впродовж останніх 20 років. Саме тому актуальним є виявлення причин диференціації відношення до свого здоров'я у різних груп студентської молоді. Один з чинників, що формують здоровий спосіб життя є фізична культура, а студенти факультету фізичної культури за родом своєї професійної діяльності першочергово повинні мати мотивацію на збереження та зміцнення власного здоров'я.

**Ключові слова:** ціннісні орієнтації, мотивація на здоровий спосіб життя, здоров'я студентів.

**Постановка проблеми.** Розгляд проблем здоров'я студентської молоді можна включити в аксіологічний контекст, тобто розглянути цінності здоров'я у сфері мислення студентів, виявити їх мотивацію на здоровий спосіб життя, звертаючи увагу на характеристику їх життя в сучасних умовах. Є підстава припустити, що громадські трансформації можуть стати одним з чинників змін ціннісних орієнтацій сучасних студентів. Ці умови створюють новий контекст для