

4. Elliot D. L. The effects of sleep deprivation on fire fighters and EMS responders : final report / Elliot D. L., Kuehl K. S. – International Association of Fire Chiefs, 2007. – 95 p.
5. Graveling R. A. Occupational health risks in firefighters : Strategic Consulting Report / R. A. Graveling, J. O. Crawford. – IOM, 2010. – 256 p.
6. Health-related Quality of Life in Gulf War Era Military Personnel / Margaret D. Voelker, Kenneth G. Saag, David A. Schwartz [et al.] // American Journal of Epidemiology. – 2002. – Vol. 155, № 10. – P. 899–907.
7. Health-related quality of life of firefighters and police officers 8.5 years after the air disaster in Amsterdam / Slottje P., Twisk J. W., Smidt N. [et al.] // Qual. Life Res. – 2007. – V. 16 (2). – P. 239–252.
8. Health-related quality of life predicts future health care utilization and mortality in veterans with self-reported physician-diagnosed arthritis: the Veterans Arthritis Quality of Life Study / Singh J. A., Nelson D. B., Fink H. A., Nichol K. L. // Semin. Arthritis Rheum. – 2005. – V. 34 (5). – P. 755–765.
9. Health-related quality of life, functional impairment, and healthcare utilization by veterans: Veterans' Quality of Life Study / Singh J. A., Borowsky S. J., Nugent S. [et al.] // J. Am. Geriatr. Soc. – 2005. – V. 53 (1). – P. 108–113.
10. Quality of life can both influence and be an outcome of general health perceptions after heart surgery [Electronic resource] / Lars Mathisen, Marit H. Andersen, Marijke Veenstra [et al.] // Health and Quality of Life Outcomes. – 2007. – V. 5 (27). – Access mode : <http://www.hqlo.com/content/pdf/1477-7525-5-27.pdf>.
11. Sleep Problems, Depression, Substance Use, Social Bonding, and Quality of Life in Professional Firefighters / Mary G. Carey, Salah S. Al-Zaiti, Grace E. Dean [et al.] // J. Occup. Environ. Med. – 2011. – 53 (8). – P. 928–933.

*Рецензент:* канд. біол. наук, доц. Лісовський Б. П.

**УДК 796.012.1**

**ББК 74.200.55**

**Євгеній Франків**

### **МОТИВАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ, ЯК ЗАПОРУКА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

*Розглянуті визначення понять здоров'я, здорового організму та їх складових. Досліджено вплив рухової активності на здоров'я школярів. Розглянуто чинники, що впливають на мотивацію до формування здорового способу життя та рухової активності дітей середнього шкільного віку. Наведено аналіз публікацій та висновки спостережень за учнями середньої школи. Встановлено, що мотивація відіграє провідну роль у залученні до рухової активності школярів, а застосування вчителем фізичного виховання новітніх методик посилює її ефект.*

**Ключові слова:** рухова активність, мотивація, здоровий спосіб життя, школярі.

*Рассмотрены определения понятий здоровья, здорового организма и их составляющих. Исследовано влияние двигательной активности на здоровье школьников. Рассмотрены факторы, влияющие на мотивацию к формированию здорового образа жизни и двигательной активности детей среднего школьного возраста. Приведен анализ публикаций и выводы наблюдений за учащимися средней школы. Установлено, что мотивация играет ведущую роль в привлечении к двигательной активности школьников, а применение учителем физического воспитания новейших методик усиливает ее эффект.*

**Ключевые слова:** двигательная активность, мотивация, здоровый образ жизни, школьники.

*The definitions of health, healthy organism and its components were considered. The influence of motor activity at schoolchildren health was studied. The factors that effects the motivation to create a healthy lifestyle and physical activity of secondary school age children were considered. The analysis of publications along with observation conclusions of secondary schoolchildren study were resulted. It was defined that motivation plays a key role in attracting schoolchildren to physical activity and using newest methods of physical culture teacher enhances its effect.*

**Keywords:** motor activity, motivation, healthy lifestyle, schoolchildren.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Зміцнення і збереження здоров'я дітей, молоді має бути найважливішим завданням держави та суспільства. На сучасному етапі розвитку системи освіти все дедалі гостріше постають проблеми рухової активності школярів. Погіршення екології, неповноцінне харчування, негармонійне чергування праці та відпочинку спричиняють системне погіршення здоров'я дітей, що навчаються у загальноосвітніх школах, а також гімназіях і ліцеях. А найголовнішим є те, що на уроках фізичної культури вчителі не в змозі цілком нівелювати негативний вплив цих факторів, натомість, часто проведення часу на цих заняттях є додатком до всіх вищезазначених причин. Тому потрібно впроваджувати нові ефективні методики та системи виховання у навчальний процес задля забезпечення покращень показників здоров'я школярів [6, 8].

Неодноразово у дослідженнях вчених (серед них Г.Л. Апанасенко, В.К. Бальсевич, О.Д. Дубогай) доводиться думка, що існуюча система навчання дітей на уроках фізичної культури не враховує індивідуальні особливості школярів. Присутність вмотивованого залучення до рухової активності дітей всіх вікових категорій є недостатньою, щоб до завершення шкіл вони усвідомлено займались оздоровленням власного організму та вели здоровий спосіб життя. Лише у невеликій кількості навчальних закладів застосовуються креативні педагогічні підходи що, однак, є радше виключеннями із ситуації, що склалась [1, 3, 7].

За даними фахівців, не більше 2–3% населення країни займається фізкультурно-оздоровчою діяльністю.

Роботу виконано відповідно до теми Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2012–2014 рр. “Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів” Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (номер державної реєстрації 0112U002160).

**Мета дослідження** – виявити ефективні чинники посилення мотивації учнів середнього шкільного віку до рухової діяльності і дотримання засад здорового способу життя.

**Методи дослідження.** Для реалізації поставленої мети використали аналіз і узагальнення наукових джерел з досліджуваної проблеми; вивчення, аналіз шкільних програм з фізичної культури; моделювання структури педагогічного процесу фізичного розвитку дітей, педагогічне спостереження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Поняття “здоров'я” є одним з базових у сфері фізичної культури та виховання. На ньому базуються чимало наукових парадигм, категорій та визначень таких понять як, наприклад, здоровий спосіб життя, рухова активність тощо. Є чимало аспектів та чинників у розумінні цього поняття, пояснення яких виходять з біологічних, психофізичних та інших підходів. Тому чимало науковців беруть за основу визначення, що зазначене у Преамбулі Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), у якій йдеться про те, що “це не лише відсутність хвороб або фізичних дефектів, а й стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя [2, 13]. Проте, повне благополуччя може визначати лише ідеальний стан здоров'я, яке зараз, на жаль, майже не зустрічається у сучасному світі, з його негативними антропогенними впливами та тенденціями.

Вважається, що здоровий організм характеризується оптимальною саморегуляцією, повною узгодженістю у функціонування усіх органів та систем, рівновагою між ним і оточуючим середовищем. Завдяки цьому здоровий організм може стійко витримувати значні фізичні та психічні навантаження, не тільки пристосовуючись до дії екстремальних чинників навколишнього середовища, а й повноцінно функціонувати у

таких умовах. Отож, можна сказати, що здоров'я – це позитивні показники фізичного, розумового, психічного розвитку дитини, а найголовніше це гармонія між ними і здатність перебувати в рівновазі з оточуючим середовищем.

Стан здоров'я не є статичним, він постійно змінюється, а отже може покращуватись чи погіршуватись. Кожна людина є динамічною системою, а отже і здоров'я є процесом переходу у діапазоні між абсолютним здоров'ям і хворобливим станом організму. Здоров'я людини можна характеризувати на підставі даних анатомічних, фізіологічних, біофізичних, медичних та інших показників. Однак немає такого єдиного системного і цілісного показника, який би точно характеризував рівень здоров'я [4, 10, 11].

Сучасний підхід до оцінки стану здоров'я, зокрема здоров'я дітей, мусить ґрунтуватись, по-перше, на визначенні і врахуванні ступеня ризику виникнення захворювань, по-друге, у врахуванні фізіологічних і біохімічних резервів організму [8]. Багатьох школярів ще з першого класу привчають носити важкі наплічники з книжками та зошитами, а кількість уроків щодня часто є занадто великою аби діти розвивали свої розумові уміння та навички без шкоди для здоров'я, водночас із недостатньою руховою активністю може похитнутись як психічна компонента, так і стан здоров'я організму в цілому. Саме тому потрібно постійно звертати увагу на фізичну активність школярів, яка повинна відповідати певним критеріям:

- фізичні вправи мають чергуватись за складністю, інтенсивністю;
- форми проведення занять фізичної культури потрібно підбирати відповідно до рівня розвитку учнів, віку, статі, стану здоров'я, надаючи перевагу ігровій формі;
- під час уроків дітей початкових класів робити перерви-руханки для того щоб розвантажити опорно-руховий апарат, розслабити м'язи;
- на уроках фізичної культури обов'язково перевіряти вплив тих чи інших вправ на організм за допомогою вимірювань пульсометрії до, під час та після навантажень.

Окрім усього іншого треба звертати увагу на те, щоб усі школярі рухались. Рухова активність дітей має велике значення для їх гармонійного і всебічного розвитку. Рух має відповідати показникам здоров'я, проте, він має бути присутнім, а не виключеним для окремих дітей, як це часто буває. Якщо дитина не може бігти чи стрибати, то варто зменшити швидкість чи інтенсивність бігу або замінити його швидкою ходьбою, але ні в якому разі не дозволяти дитині сидіти впродовж заняття, оскільки при звиканні організму до руху, відбувається зміцнення організму, підготовка його до навантажень різного характеру, покращується імунітет, психоемоційний стан дитини, зміцнюється серцево-судинна система, легені та інші органи [5, 14].

Зверніть увагу: дорослі нерідко намагаються обмежити рухову активність дитини з перших днів її життя. Однак це їм, на щастя, не вдається. Попри всі заборони, дитина використовує для руху будь-які сприятливі можливості, її спонукає до цього хоча й не усвідомлена, але могутня й непереборна внутрішня природна потреба в русі.

Однак із віком сила цієї потреби знижується:

- По-перше, це є результатом неправильного виховання та постійного обмеження дитини в русі. А чим менше дитина рухається, тим швидше згасає потреба.
- По-друге, з часом у дитини з'являються нові, сильніші інтереси та потреби, задоволення яких вимагає все більше часу.
- Ще однією причиною зниження рухової активності є підвищення рівня соціально-економічного життя людей, скорочення частки ручної, немеханізованої праці [9, 12].

Недостатню рухову активність називають гіподинамією. І в цьому плані варто згадати досліди І. Муравйова, який вивчав дві групи мишей одного віку, одну групу – не обмежував у рухах, руховий режим другої групи мишей був різко обмежений – їх помістили в маленькі клітки. Результат експерименту виявився дивовижним: тривалість життя тварин, які вели малорухливий спосіб життя була в 6 разів коротшою, ніж активних мишей. Розтин показав, що у малорухливих мишей було різко виражені процеси старіння в серці, в легенях, у печінці. Крім цього були виявлені патологічні явища. Дещо пізніше вчені отримали подібні дані вивчаючи рухову активність, вік людей та наявність хронічних захворювань та взаємодію між ними.

Ніщо не може зрівнятися з перетворюючою силою руху. Ця сила робить незграбного – спритним, повільного – швидким, слабкого – міцним, кволого – витривалим, хворобливого – здоровим. За словами французького лікаря Тіссо “Рух, як такий, може за своїм впливом замінити будь-які ліки, але всі лікувальні засоби світу не в змозі замінити впливу руху”.

Найкращим же, на нашу думку, мотиватором рухової активності школярів, особливо дітей початкових та середніх класів, є її ігрова форма, оскільки у грі присутні змагальні елементи, що покращують емоційний стан і дозволяють залучити максимальну кількість учнів до неї. Цей метод також робить легшою роботу педагога, коли він постає перед проблемою небажання дітей щось робити і виконувати його вказівки на уроці [15].

Застосування ігрового методу дозволяє досягти таких результатів:

- надає широкі можливості відтворювати стосунки між людьми у вигляді взаємодопомоги і гострого суперництва;
- можливість надання гравцям широкої самостійності вибору засобів діяльності і способів поведінки, прояву ініціативи і творчості в діях;
- навантаження, яке одержують учасники, залежить від активності гравців і характеру виконання ними ігрових функцій;
- комплексне використання рухових навичок, прояву фізичних, вольових і моральних якостей для досягнення успіху, що визначає комплексну дію гри на організм учнів.

### **Висновок**

Заняття фізичними вправами, активний руховий режим мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку школярів. Заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність. Першим важливим компонентом навчання, що дозволить ефективно розвивати і гартувати організм, вдало виконувати завдання вчителя є сукупність мотиваційних чинників серед яких інноваційні підходи в організації рухової діяльності, особистий приклад батьків і вчителів, сприятливе оточуюче соціальне середовище, належний рівень знань та рухових навичок з фізичної культури.

1. Андрощук Н., Андрощук М. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості). – Тернопіль : Підручники і посібники, 2006. – 160 с.
2. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность : от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд : пер. с англ. И. Андреев. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – 528 с.
3. Богданова, Г. Підготовка вчителів до формування в учнів життєвих навичок / Г. Богданова // Здоров'я та фізич. культура. – 2007. – № 9. – С. 6–7.
4. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. пособие [для студ. высших пед. учеб. завед.] / Вайнбаум Я. С., Коваль В. И., Родионова Т. А. – М. : Академия, 2003. – 240 с.

5. Воронова Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе : программы, мероприятия, игры / Е. А. Воронова. – Ростов н/Д. : Феникс, 2007. – 245 с.
6. Єдинак Г. Фізична культура в школі : молодому спеціалісту : навч.-метод. посіб. / Г. Єдинак, П. Плахтій, Ю. Яценюк ; худож. Л. Галаманжук. – Кам'янець-Поділ., 2000. – 305 с. : іл.
7. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посібник / Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня М. М. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
8. Поташнюк Р.З. Школа сприяння здоров'ю: організація фізичного виховання учнів : навч. посіб. / Поташнюк Р. З., Мишковець О. А., Волинець Ю. Й. – Луцьк : Надстир'я, 2012. – 292 с.
9. Рудніцька І. Формування здорового способу життя молоді: підлітковий вік / І. Рудніцька // Психолог. – 2004. – № 13. – С. 15–25.
10. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посібник. – 2-е вид., випр. – Х. : ОВС, 2008. – 406 с. : іл.
11. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга–Богдан, 2001. – 272 с.
12. Dishman R.K. The determinants of physical activity and exercise / Dishman R. K., Salis R. F., Orenstein D. R. // Public Health Rep. 1985 Mar–Apr; 100(2): 158–171.
13. Maszczak T. Zdrowie jako wartość universalna // Rocznik i naukowe AWF w Poznaniu. – Zeszyt 54. – 2005. – S. 73–82.
14. Moving into the Future : national standards for physical education / National Association for Sport and Physical Education, an association of the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. – 2<sup>th</sup> ed. – Oxon Hill : McGraw-Hill, 2004. – Vol. VI. – 58 p.
15. Ntoumanis N. A model of contextual motivation in physical education: Using constructs from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intentions. // Journal of Educational Psychology, Vol 95(1), Mar 2003, 97–110.

*Рецензент:* докт. біол. наук, проф. Мицкан Б. М.

**УДК 371.71**  
**ББК 74.580.055.51**

*Надія Земська*

### **СТУДЕНТСЬКА МОЛОДЬ: СОМАТИЧНЕ ЗДОРОВ'Я І ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК**

*У даній статті висвітлені показники та рівні соматичного здоров'я студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.*

**Ключові слова:** здоров'я, студенти, фізичний розвиток, індекси та рівні соматичного здоров'я.

*В данной статье рассмотрены показатели и уровни соматического здоровья студентов Прикарпатского национального университета имени Василия Стефаника.*

**Ключевые слова:** здоровье, студенты, физическое развитие, индексы и уровни соматического здоровья.

*This article highlights the parameters and levels of the somatic health of students of Vasyl Stefanyk Precarpathian National University.*

**Keywords:** health, students, physical development, indexes and levels of somatic health.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Погіршення стану здоров'я – одна з головних існуючих проблем суспільства, яка особливо гостро стосується студентської молоді [2].

За останні десять років в Україні окреслилася тенденція до погіршення стану здоров'я сучасної молоді [2, 5]. На думку науковців, така ситуація склалася через байдуже ставлення до власного здоров'я, нераціональне харчування, психоемоційне напруження, шкідливі звички, недостатню рухову активність, відсутність переконань щодо