

7. Приходько В. В. Реформування вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту в Україні / В. Приходько // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – № 1. – С. 74–85.
8. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. Шиян. – Ч. 1. – Тернопіль : Навч. кн.–Богдан, 2003. – 272 с.
9. Hayduk I. Atletychna himnastyka v systemi fizychnoho vykhovannya ditey starshoho shkil'noho viku / I. Hayduk // Moloda sportyvna nauka Ukrainy. – L'viv : LDUFK. – Vyp. 10. – T. 1. – S. 141–144.
10. Kanishevs'kyu S. M. Umovy, stan i perspektyvy rozvytku fizychnoho vykhovannya u vuzakh Ukrainy / S. Kanishevs'kyu, R. Rayevs'kyu, V. Krasnov, A. Rybkovs'kyu, S. Prsyazhnyuk, N. Tret'yakov // Teoriya i praktyka fizychnoho vykhovannya. – 2008. – № 1. – S. 139–145.
11. Krutsevych T. Yu. Spryamovanist' tsinnostey individual'noyi fizychnoyi kul'tury studentiv riznykh viddilen' vuzu / T. Krutsevych, O. Marchenko // Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya. – 2008. – № 3–4. – S. 103–107.
12. Lynets' M. Osnovy metodyky rozvytku rukhovyykh yakostey : navch. posib. dlya fizkul'turnykh vuziv / M. Lynets'. – L'viv : Shtabor, 1997. – 204 s.
13. Matveev L. P. Teoryya y metodyka fizycheskoy kul'tury / L. Matveev. – M. : Fyzkul'tura y sport, 2008. – 544 s.
14. Semenovych S. Osoblyvosti vplyvu zanyat' atletychnoyu himnastykou na rozvytok sylovykh zdibnostey yunakiv 15–17 rokiv / S. Semenovych // Moloda sportyvna nauka Ukrainy. – L'viv : LDUFK. – Vyp. 3. – T. 1. – S. 308–311.
15. Prykhod'ko V. V. Reformuvannya vyshchykh navchal'nykh zakladiv fizychnoyi kul'tury i sportu v Ukraini / V. Prykhod'ko // Teoriya i praktyka fizychnoho vykhovannya. – 2008. – №1. – S. 74–85.
16. Shyyan B. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya shkolyariv / B. Shyyan. – Ch. 1. – Ternopil' : Navch. kn.–Bohdan, 2003. – 272 s.

**Лаурентьєв О.М., Буток О.В., Сокол О.А.**  
**Університет державної фіскальної служби України**

### РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЗАПОРУКА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

*В роботі розглядаються питання, що до формування здорового способу життя засобами рухової активності в зокрема елементами ходьби. Використовувалась програма «S Health», яка направлена на підтримання фізичної форми та гарного самопочуття – функція крокомір. В дослідженні прийняло участь 60 чоловік з них n=30 курсантів та n=30 офіцерів різними за віком. Були проаналізовані науково-методичні, інтернет джерела та власні дослідження.*

**Ключові слова:** фізична активність, ходьба, викладач, здоров'я.

*Лаурентьев А.Н., Буток Е.В., Сокол О.А. «Двигательная активность залог здорового образа жизни». В работе рассматриваются вопросы к формированию здорового образа жизни, средствами физической активности в частности ходьба. Использовалась программа «S Health», функция шагомер. В исследовании приняло участие 60 человек з которых n=30 курсантов и n=30 офицеров различными по возрасту. Были проанализированы литературные интернет источники и личные наблюдения.*

**Ключевые слова:** двигательная активность, ходьба, преподаватель, здоровье.

**Lavrentiev A.N., Butok O.V., Sokol O.A. "Locomotor activity in a healthy way of life"** The paper discusses the issues to a healthy lifestyle by using of motor activity in particular elements of distance. The article consider question with the motor activity of teaching staff. Because of their distinctive features are: high neuro-emotional tension, mental overwork, stress and low physical activity. Which will eventually lead to a significant decrease in mental and physical performance, deterioration of activity major body systems and psychological indicators, and for systematic action significantly impair the health and cause of various diseases. To solve this problem used the program «S Health» function pedometer. In a investigation accept part officers (n = 30) for medical and age groups and students (n = 30). By age officers distributed as follows: from 20-30 years -10 people; 30 to 40 years - 10 people; 40 -50 years - 10 people. By tracking the students had taken a training platoon 3 courses (age is 19-20 years).

*So consider physical activity as the foundation of physical activity to balance physical activity during their service and in their spare time.*

*Motor activity is monitored for 4 months. During this study period was characterized by the fact that the semester ended, approaching holidays and the start of a new semester.*

*The results of own research found that almost all of the study participants performed minimal physical activity, their rates 3-4 times higher than the minimum. But the exercise was of moderate, without any acceleration and the performance of motor activity continued for 10 hours or more.*

*The authors analyzed the scientific and methodological and internet sources and own observations.*

**Key words:** physical activity, walking, teacher, health.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.** На даний час, проблема фізичного розвитку, має велику актуальність, враховуючи те, що в загальноосвітніх школах та ВНЗ зменшилась активність підлітків та молоді, а саме: мало хто відвідує спортивні секції; фізична активність слабка, не завжди відповідає нормі, самостійна робота у напрямку фізичному розвитку низька або слабо організована [1].

В свою чергу, недостатня рухова активність впливає на: опорно-руховий апарат; центральну нервову, дихальну та

ендокринну систему; виникають серцево-судинні захворювання, нирок. На зараз перелічені хвороби де частіша зустрічаються серед молоді [3].

Як відомо, в процесі адаптації організму до фізичних навантажень покращується скорочувальна можливість міокарда, зменшується потреба його в кисні, збільшується сітка капілярів, підвищується вміст глікогена, білкових з'єднань і активність ферментів, необхідних для інтенсивної та довготривалої роботи серця. Вагома перебудова нейрогуморальних механізмів регуляції сприяє економізації роботи серця та наростання енергетичного потенціалу. Основні фізіологічні показники в стані спокою у тренуваних людей знаходяться на більш "економічному" рівні, а максимальні можливості під час м'язової роботи більш високі, чим у нетренованих людей.

Автори [6, 3] вважають, що процес формування навичок здорового способу життя належать до сфер як навчання так і виховання, оскільки в умовах управління поведінкою, необхідно виховувати у молодого покоління культуру здоров'я. Особливе значення в цьому плані набувають заходи, що базуються на педагогічних засадах фізичного виховання; методів самоорганізації та проведення культурно-спортивних заходів з оздоровчою спрямованістю.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Останнім часом в найбільш розвинених країнах світу спеціально організована рухова активність розглядається як потужний засіб зміцнення здоров'я населення. Згідно затвердженим рекомендаціям рівень фізичної активності, необхідний для підтримання здоров'я мінімально складає 150 хв. вправ середньої інтенсивності або 75 хв. високої інтенсивності в тиждень. Американські дослідники визначили, що добра фізична підготовка чоловіків середнього віку на 55% знижує ризик розвитку раку легень і на 44% кишечника. Так як під час рухової активності частіше скорочуються м'язи: діафрагми (підвищення частоти дихання), передньої стінки живота, що впливає на хвилеподібні послідовні скорочення (покращує перистальтику кишечника та на функцію шлунково-кишкового тракту). Покращується секреція і виділення жовчі з печінки, що сприяє її активнішій функції. Відбувається очищення крові від токсичних речовин, синтезуються необхідні організму білки, ферменти і вітаміни [8].

Також іноземні дослідники дійшли до висновку, що ті хто виконує не високий рівень фізичної активності але він присутній в їх ньому житті то ризик передчасної смерті нижчий. А якщо вона перевищує в два рази то цей ризик знижується на 31%, для виконуючих 2-3 норми на 37 %. Найбільш сприятливим для тривалого життя є рівень фізичної активності від 3-5 рекомендованих мінімумів, що приблизно дорівнює 7 годинам ходьби або 2 годинам 15 хвилин бігу на тиждень [8].

Організацією вільного часу дітей, студентської молоді, різних груп населення займалися науковці різних країн світу (А. Мартик; І. Олійник, К. Єрусалимець, С. Савчук, В. Ковальчу; Н. Цимбалюк). Особливостями впливу середовища в якому виховується людина належать роботи (Д. Пуцято, Т. Шчебак). Рекреаційно-оздоровча направленість розглядаються в роботі (Л. Карпова). Рухова активність як засіб здорового способу життя у роботах (О. Жданова, Я. Чеховська) [5].

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки факультету податкової міліції Національного університету державної податкової служби України на 2014-2019 роки за темою «Формування спеціальних професійних якостей працівників правоохоронних органів», державний реєстраційний номер 0114U001841.

Актуальність теми полягає у тому, що недостатня рухова активність приводить до порушення нормального функціонування організму. Через це і виникає необхідність у вишукуванні найбільш раціональних фізіологічних методах боротьби з нестачею рухової активності.

**Формування мети та завдань роботи:** *Мета дослідження* – організація різноманітної рухової активності за рахунок самоорганізації власного та колективного дозвілля.

**Завдання дослідження:** 1. Дати характеристику рухової активності. 2. Визначити основні компоненти рухової активності як складової організації будь якого дозвілля. В роботі використовуються методи аналізу й узагальнення наукових, навчально-методичних та інтернет джерел та власні дослідження.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Рухова активність будь якого індивідуума направлена на формування, збереження, зміцнення здоров'я його та адаптацію до змін навколишнього середовища.

В даній роботі ми звертаємо увагу на фізичну активність науково-педагогічного складу та курсантів ФПМ Університету державної фіскальної служби України. Відмінними рисами викладацької діяльності є: високе нервово-емоційне напруження, розумові перевантаження, стреси та низька рухова активність. Які з часом призводять до суттєвого зниження розумової та фізичної працездатності, погіршення діяльності основних систем організму та психологічних показників, а за систематичною дією значно погіршують стан здоров'я та причиняють виникнення різних захворювань [2]. А заняття у курсантів ВНЗ доповнюються іншими формами фізичної підготовки, а саме: ранкова фізична зарядка, спортивно-масова робота (відвідування спортивних секцій), участь в спортивних змаганнях та самостійна підготовка [4].

В дослідженні прийняло участь офіцери (n=30) за медико-віковими групами та курсанти (n=30). За віком офіцери розподілились наступним чином: від 20-30 років -10 чоловік; від 30 до 40 років – 10 чоловік; від 40 -50 років – 10 чоловік. До складу курсантів був взятий навчальний взвод 3 курсу (вік складає 19-20 років).

Рухова активність досліджувалась на протязі 4 місяців. В період дослідження закінчувався навчальний семестр, наближались вихідні, святкові дні, зимова відпустка та початок нового семестру.

Програма функції крокомір в «S Health», дозволила побачити кількість зроблених кроків, які конвертувались в пройдену відстань та потрачені калорії, в залежності від віку, росту, ваги, що наведені в профілі. Та визначалась за наступними критеріями: - максимальна кількість кроків протягом дослідження; - середня активність в день або в тиждень; - кількість втрачених калорій; - період активності протягом доби; - сон.

Тому рухову активність розглянемо як основу фізичної активності для збалансування фізичного навантаження під час проходження служби та в години дозвілля. Що може виступити необхідними умовами для: стилю життя, збереження здоров'я,

профілактики захворювань тощо.

За результатами власних досліджень встановлено, що майже всі учасники дослідження виконували мінімальну рухову активність, їх показники 3-4 рази перевищують мінімальні. Але навантаження носило помірний характер, без будь-яких прискорень та час виконання рухової активності продовжувався на протязі 10 і більше годин.

Так для реалізації, щодо залучення викладацького складу до рухової активності ми рекомендуємо прості вправи, а саме: - провести роз'яснення у доступній формі про фізіологічну роль руху; - на роботу та с роботи ходити пішки (можливо якусь відстань); - на поверх до власної квартири підніматись по сходах (при цьому бажано включати в роботу повністю коліні суглоби, що дозволить включити в роботу додаткові м'язи ніг); - розмовляти по телефону під час ходьби; - активна праця та відпочинок (робота в домі або в саду); - стрибки на скакалці; плавання (басейні або будь якому водоймі при сприятливих погодних умовах); - катання на велосипеді; ходьба на лижах, роликах; будь які спортивні ігри на свіжому повітрі тощо.

В таблиці 1 вказані основні дані відносно дослідження проведеного для визначення рухової активності науково-педагогічного складу та курсантів.

Таблиця. 1

| Критерії  | Критерії оцінки рухової активності |          |            |                   |
|---|------------------------------------|----------|------------|-------------------|
|   | Вік                                |          |            | Курсанти<br>19-20 |
|   | 20-30                              | 30-40    | 40-50      |                   |
| Максимальна кількість кроків протягом дослідження | 27537                              | 18878    | 18442      | 23533*            |
| Середня активність в день / тиждень               | 94/658                             | 83/581   | 85,4/601   | 227/1589          |
| Кількість втрачених калорій                       | 400                                | 516      | 417        | 1062              |
| Період активності протягом доби                   | 08-20.30                           | 07-23.00 | 7.30-20.00 | 6.30-22.00        |
| Сон   | 8                                  | 8        | 6.30-8     | 8.30              |

\* кроки в період активності

А на наш погляд будь яка рухова активність допоможе покращити:

- кровообіг та серцево-судинне здоров'я;
- оптимізувати роботу всіх внутрішніх органів;
- прискорити метаболізм глюкози (насичення організму енергією);
- перешкоджає відкладення холестерину на внутрішніх стінках судин, перешкоджає розвитку атеросклерозу;
- зниження кров'яного тиску.

Крім цього різні види ходьби впливають на розвиток м'язів, а саме:

- *ходьба вгору* зміцнює м'язи литки та стегон;
- *ходьба з посиленням* напруженням м'язів сідниць робить їх пружними;
- *ходьба спиною вперед* впливає на м'язи спини та сідниць;
- *ходьба зігнутими колінами* позначається на м'язах живота;

- *скандинавська ходьба* (використання спеціальних палок), направлено на укріплення верхнього плечового поясу, що задіє 90% всіх м'язів організму та дозволяє спалити на 40% калорій більше, ніж при звичайній ходьбі.

За історичною довідкою прогулянками на свіжому повітрі полюбили генії людства такі, як Ньютон, Бетховен, Арістотель, Сократ та багато інших.

М.М. Амосов говорив: «Обов'язково займайтесь спортом. Нормальне фізичне навантаження при здоровому серці: 30-45 хв. гімнастики на всі суглоби (приблизно 1000-1500 рухів, з яких 500 потрібно робити з гантелями (5 кг)). 60 хв. швидкої ходьби, а краще – біг. У збільшенні навантаження важлива поступовість. Починати треба з четверті норми, прибавляти 3% щодня.

Контролюйте пульс. Небажано допускати, щоб після вправ або біга він збільшувався більш ніж на 50%, чим в стані спокою. Межі частоти: для молодих –150, для похилого віку – 120 уд. в хв. Вправи можна виконувати перед телевізором, щоб економити час.

Здорове харчування вживання: сир, овочі та фрукти – 300-500 грам. молоко, творог, м'ясо – 50-100 грам. Тваринних жирів треба уникнути, рослинних – небагато. Сіль та цукор потрібно обмежити. Хліб краще ржаний плюс каші. Голоду не бійтесь – він корисний. У похилих людей вага повинна зменшуватись, а не збільшуватись, тому що при старості зменшується маса м'язових білків, а накопичування жиру ні до чого. Нормальна вага, вираховується за формулою: зріст мінус 105-110.

Керуйте своєю психікою. Від стресів хвороби більше, чим від інших причин. Профілактична перевірка здоров'я: вимірюйте кров'яний тиск (норма 110-140 на 60-80), пульс – 60-70. Раз в год бажано зробити аналіз крові на цукор, на гемоглобін (120 и више)».

**Висновок.** Особистий час кожної людини та її самоорганізація до занять фізичними вправами потребує постійного моніторингу для планування особистого дозвілля у вільний час після трудового дня або тижня. Сучасні програми такі як «S Health» та інші допоможуть всім бажаючим контролювати, планувати та сприяти власне активне життя.

**Перспективи подальших досліджень у даному напрямі.** Полягає у створення програм щодо залучення більшої кількості людей до ведення здорового способу життя, та які б відповідали вимогам: доступності, практичності та об'єктивності.

## Література

1. Антоненко С.А. Формування адаптаційних процесів у курсантів першого курсу до фізичних навантажень під час навчання в вузах правоохоронних органів України /Сергій Антоненко// Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 2(55)15 – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015.
2. Безпалый С.М. Вдосконалення професійно важливих якостей постійного складу вищих навчальних закладів МВС України /Сергій Безпалый// Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 14(41)13 – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. – С. 22-27.
3. Буток О.В. Проблеми формування здорового способу життя у курсантів правоохоронних органів та шляхи їх вирішення /О.В. Буток, О.В. Малишев // Вісник Чернігівського Національного Педагогічного Університету ім. Т.Г. Шевченка Вип. 129 Т.3 [Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт]. – Чернігів, ЧДПУ, 2015. - С. 42-45.
4. Лаврентьев О.М. Аналіз спортивно-масової роботи на факультеті податкової міліції /О.М. Лаврентьев, О.В. Пристінський, О.В. Якименко// Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 9(65)15 – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. – С. 76-79.
5. Мандюк А.Б. Рухова активність в культурі вільного часу як об'єкт наукового дослідження / А.Б. Мандюк// Вісник Чернігівського Національного Педагогічного Університету ім. Т.Г. Шевченка Вип. 139 Т.2 [Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт]. – Чернігів, ЧДПУ, 2016. – С.101-105.
6. Щур Л.Р. Вплив технології формування навичок здорового способу життя на зміни фізичної активності студентів / Л. Р. Щур, І. Б. Грибовська, В.В. Іваночко// Слобожанський науково-спортивний вісник – Харків: ХДАФК, 2016. – №4(54). – С. 123-127.
7. Hainer V., Toplak H., Mitrouk A. Treatment modalities of obesity: What fits whom//Diabetes Care. – 2008. – Vol. 31 (suppl. 2). – S269-277.
8. Martyka Anna. Czas wolny dzieci we wspolczesnych polskich miastach / A. Martyka// Wydział Architektury, Politechnika Krakowska – 2012 – S. 105-120.
9. <http://www.bugaga.ru/interesting/1146744074-top-25-prichin-zanimatsya-fizicheskimi-uprazhneniyami.html#ixzz3CR259YuC>.

Миценко Є. В.

Кіровоградський державний педагогічний університет ім. Володимира Винниченка,

## МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ У СТУДЕНТІВ ВИЩОГО ПЕДАГОГІЧНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

**Мета:** виявити мотиви, що впливають на залучення студентів неспеціальних факультетів до занять фізичним вихованням в секційному відділенні фітнесу, визначити значимість кожного з таких мотивів. **Матеріали і методи:** мотиви, що обумовлюють схильність студентів до занять фізичним вихованням визначались за допомогою двох етапів анкетування, проведеного серед студентів першого та другого курсів неспеціальних факультетів Кіровоградського державного педагогічного університету ім. В. Винниченка у кількості 64 осіб. **Результати:** представлена динаміка активності студентів в процесі занять фітнесом. Виявлено основні чинники, що мотивують, а також чинники що заважають студентам займатися в секції фітнесу. Представлені дані про рівень значимості кожного такого чинника. **Висновки:** виявлено, що три мотиви є основними в процесі прийому рішення про заняття фітнесом для 93% студентів, це - необхідність отримати залік, бажання покращити фізичну форму, поліпшити зовнішній вигляд. Зайнятість іншими навчальними дисциплінами або ж брак часу загалом є основним чинником, що заважає займатися фітнесом для 60% студентів.

**Ключові слова:** мотивація, фітнес, фізичне виховання, студенти, активність.

**Мыценко Е. В. Мотивация к занятиям фитнесом у студентов высшего педагогического учебного заведения. Цель:** выявить мотивы, влияющие на привлечение студентов неспециальных факультетов к занятиям физическим воспитанием в секционном отделении фитнеса, определить значимость каждого из таких мотивов. **Материалы и методы:** мотивы, обуславливающие склонность студентов к занятиям физическим воспитанием определялись с помощью двух этапов анкетирования, проведенного среди студентов первого и второго курсов неспециальных факультетов Кировоградского государственного педагогического университета им. В. Винниченко в количестве 64 человек. **Результаты:** представлена динамика активности студентов в процессе занятий фитнесом. Выявлены основные факторы, мотивирующие, а также факторы мешают студентам заниматься в секции фитнеса. Представленные данные об уровне значимости каждого такого фактора. **Выводы:** выявлено, что три мотива являются основными в процессе приема решение о занятиях фитнесом для 93% студентов, это - необходимость получить зачет, желание улучшить физическую форму, улучшить внешний вид. Занятость другими учебными дисциплинами или нехватка времени вообще является основным фактором, мешающим заниматься фитнесом для 60% студентов.

**Ключевые слова:** мотивация, фитнес, физическое воспитание, студенты, активность.

**Mytsenko Ye. V. Fitness training motivation among the students of the pedagogical university. Purpose:** to find the factors that influence the interest of the students with unsporting specialization concerning fitness training and identify each factors' value. We solve these problems: attitude of students about ways to improve fitness; study of the current state of the question; selection factors may include the subject matter of the study; determining the significance of individual motives in their overall impact on attendance; perspectives for future research. **Material and methods:** the factors that cause the students' inclination to fitness training