

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ФІЛОЛОГІЇ ТА МАСОВИХ КОМУНІКАЦІЙ  
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я  
ЛЮДИНИ**

До захисту допустити:  
Завідувач кафедри  
\_\_\_\_\_ Осіпцов А. В.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 р.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
за освітнім ступенем: «магістр»

**НА ТЕМУ: ФОРМУВАННЯ В УЧНІВ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ НА  
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ВУЛИЧНОЇ  
ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РОБОТИ**

студентки факультету філології та  
масових комунікацій спеціальність 017  
«Фізична культура і спорт» освітнього  
ступеня «Магістр»

Калашникова Анастасія Ігорівна

**Науковий керівник:**

Вертель Олександр Васильович кандидат  
наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент кафедри фізичного виховання,  
спорту та здоров'я людини

**Рецензент:**

Пристинський Володимир Миколайович  
кандидат педагогічних наук доцент кафедри  
теоретичних та методичних основ фізичного  
виховання і реабілітації ДВНЗ «Донбаський  
державний педагогічний університет»

Кваліфікаційна робота захищена

З оцінкою \_\_\_\_\_

Секретар ЕК \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ р.

Маріуполь - 2020

## Зміст

	ВСТУП.....	2
РОЗДІЛ I	ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ВУЛИЧНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РОБОТИ.....	11
1.1.	Формування позитивної мотивації у учнів до здорового способу життя.....	11
1.2.	Організація здорового способу життя засобами вуличної фізкультурно-спортивної роботи.....	27
	Висновки до першого розділу.....	31
РОЗДІЛ II	ОРГАНІЗАЦІЯ МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	33
2.1.	Методи дослідження.....	33
2.2.	Організація дослідження.....	42
РОЗДІЛ III	ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ ВУЛИЧНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РОБОТИ ДО ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ У УЧНІВ.....	48
3.1	Аналіз ефективності занять вуличної фізкультурно-спортивної роботи зі учнями.....	48
3.2.	Методика та зміст експериментальної перевірки впливу позитивної мотивації засобами вуличної фізкультурно-спортивної роботи до формування здорового способу життя у учнів.....	56
	Висновки до третього розділу.....	67
РОЗДІЛ IV	ОХОРОНА ПРАЦІ.....	69
4.1.	Правила безпеки з проведення занять вуличної фізкультурно-спортивної роботи.....	69
4.2	Гігієна на заняттях з вуличної фізкультурно-спортивної роботи.....	72
4.3.	Пожежна безпека на заняттях з вуличної фізкультурно-спортивної роботи.....	74
	ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	77
	ЛІТЕРАТУРА.....	82

## ВСТУП

**Актуальність теми** У ХХІ столітті в національній доктрині розвитку освіти державної освітньої політики основним пріоритетом визначено «формування через освіту здорового способу життя», що має здійснюватись шляхом розвитку валеологічної освіти, медико-санітарного просвітництва, активних форм збереження, зміцнення та розвитку індивідуального здоров'я кожного учня. Законодавство України, в цілому забезпечує необхідні правові засади для формування здорового способу життя дітей та молоді [1].

Згідно з даних авторів [2; 4; 5] сучасними уявленнями, здоров'я людини визначається гармонійністю його фізичного розвитку, функціональним станом організму і, перш за все, резервними можливостями серцево-судинної системи, стійкістю до дії несприятливих факторів. Провідна роль для збереження і зміцнення здоров'я належить фізичній культурі і різноманітним засобам підвищення рухової активності. Дефіцит м'язової діяльності чітко позначається на зниженні тонусу кори головного мозку і підкіркових утворень, що проявляється в ряді симптомів порушення сну, погіршення пам'яті, появи млявості, пригніченого настрою та ін. гіпокінезія сприяє зменшенню циркулюючого об'єму крові в організмі на 10%, в'язкість крові при цьому підвищується, серце викидає в аорту майже на 20% менше крові. Погіршується стан кісткової системи, знижується об'єм легенів. Фізичні вправи – самий простий і доступний спосіб оздоровлення і зміцнення імунної системи організму. При гіпокінезії виникають порушення роботи ендокринної системи, в зв'язку з чим страждає нейрогуморальний контроль, який грає першорядну роль в процесах життєдіяльності організму. Систематичні заняття фізичними вправами сприяють підвищенню рівня гормональної системи, а саме: активізують реакцію кори надниркових залоз, передньої долі гіпофіза, щитовидної і підшлункової залоз, що беруть участь в регуляції білкового, вуглеводного, жирового і мінерального обміну.

Систематичні фізичні навантаження підвищують фібринолітичну активність крові, що означає зменшення можливості утворення тромбів

всередині судин, знижуючи тим самим ризик таких захворювань, як тромбоз коронарних судин. Фізична активність є дієвим засобом боротьби з шкідливими наслідками нервового стресу. Необхідно підкреслити, що фізичні вправи зміцнюють мускулатуру, зберігають рухливість суглобів і міцність зв'язок, вдосконалюють фігуру, знижуючи вагу, благотворно діють на органи травлення, нервову систему, підвищують опірність до простудних захворювань [2].

Всесвітня організація охорони здоров'я дає таке визначення: «Здоров'я - це стан фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб» [3].

Згідно з даних авторів [6; 7] здоров'я поділяється на три види: на фізичне здоров'я, психологічне і моральне (соціальне).

Психічне здоров'я залежить від стану головного мозку, воно характеризується якістю і рівнем мислення, розвитком пам'яті і уваги, ступенем емоційної стійкості, розвитком вольових якостей.

Моральне здоров'я визначається моральними принципами, воно є основою соціального життя людини, тобто це життя в певному людському суспільстві. Відмінними ознаками морального здоров'я людини є, свідоме ставлення до праці, оволодіння культурними скарбами, активне неприйняття звичок, що суперечать нормальному способу життя.

Фізичне здоров'я - це природний стан організму, який обумовлений нормальним функціонуванням всіх його органів та систем. Якщо добре працюють всі органи та системи, то і весь організм людини (система саморегулювання) правильно функціонує та розвивається. Важливою ознакою здоров'я є хороша пристосовність (адаптація) організму до різних навантажень і зовнішніх умов існування (кліматичні умови, вода, електромагнітні поля, тваринний і рослинний світ, людське суспільство, умови праці та побуту) [3].

За даними автора Євсєєва Ю. І. [6] мотив - це усвідомлена причина цілеспрямованої активності людини, сформована його потребою,

відображеної у вигляді бажань, потягів, схильностей, мотивів.

За даними статті формування мотивації до здорового способу життя Кондрашкіна Оксана Володимирівна, соціальний педагог, ТОГАПОУ "багатопрофільний коледж ім. І. Т. Карасьова» [8] турбота про здоров'я, його зміцнення - повинні стати ціннісними мотивами, що формують, регулюючими і контролюючими способ життя.

Формування мотивації на здоровий спосіб життя в учнів - це створення особистісно розвиваючої освітньої середовища, що формує систему ціннісних орієнтацій і установок активної життєвої позиції, позитивної мотивації до саморозвитку та самовдосконалення, прийняття відповідальності за свою долю, зацікавленості в підтримці власного здорового способу життя. Здоровий спосіб життя - це реалізація комплексу дій у всіх основних формах життєдіяльності людини: трудовий, громадської, сімейно-побутовий, дозвільної; якщо говорити конкретніше, то мова йде про фізіологічні адаптаційні можливості людини до впливів зовнішнього середовища і змін станів внутрішнього середовища. Доведено, що ніякі прохання, покарання або накази не можуть змусити людину вести здоровий спосіб життя, зміцнювати та оберігати власне здоров'я, якщо всім цим не керує усвідомлена мотивація здоров'я.

Формування мотивації здоров'я має базуватися на двох важливих принципах: віковому і діяльній. Перший принцип говорить: виховання мотивації здоров'я потрібно починати з дитинства. Другий принцип стверджує: що слід створювати мотив здоров'я через оздоровчу діяльність по відношенню до себе, тобто формувати нові якості шляхом вправ. На цьому принципі була заснована вся соціальна еволюція людини. Людство житті діяло, навчаючись життю виключно на власному досвіді.

На основі цієї усвідомленої мотивації і формується власний стиль здорової поведінки. Стиль здорового життя визначається різними мотивами:

- мотивація самозбереження - формулювання цього мотиву зводиться до того, що людина не робить того чи іншого дії, тому що він знає, що воно

загрожує його здоров'ю та життю. Наприклад, людина не буде стрибати з моста в річку, якщо він не вміє плавати, бо свідомо знає, що потоне.

- мотивація підпорядкування етнокультурним вимогам - корисні звички передавалися від покоління до покоління у вигляді вимог або традицій певного етносу.

- мотивація отримання задоволення від здоров'я - діти і підлітки люблять бігати, стрибати, танцювати, тому що ці заняття покращують в їх організмі кровообіг, підвищують обмін речовин, викликають позитивні емоції, підвищують настрій. Все це сприяє формуванню мотивації, що спонукає до максимізації рухової активності такого характеру, а пізніше до формування інтересу до систематичних занять танцями або фізичною культурою.

- мотивація можливості самовдосконалення - формулювання: «Якщо я буду здоровий, я можу піднятися на вищий щабель суспільної драбини». Ця мотивація дуже суттєва для випускників, коли необхідно бути конкурентоспроможним, щоб домогтися високого рівня суспільного визнання. У здорового випускника більше шансів на успіх!

- мотивація можливості маневрувати - формулювання: «Якщо я буду здоровий, то зможу на свій розсуд змінювати свою роль в суспільстві і своє місце розташування». Здорова людина може змінювати професії, переміщатися з однієї кліматичної зони в іншу, він відчуває себе вільним, незалежно від зовнішніх умов.

- мотивація досягнення максимально можливої комфортності – формулювання: «Я здоровий, мене не турбує фізичне і психологічне незручність»

Здоровий спосіб життя – це процес дотримання людиною визначених норм, правил і обмежень у повсякденному житті, сприяють збереженню здоров'я, оптимальному пристосуванню організму до умов середовища, високому рівню працездатності у навчальній і професійній діяльності. В основі дотримання здорового способу життя лежить особистісно

мотиваційний аспект. Він передбачає активну діяльність людини по збереженню і зміцненню власного здоров'я, в якій можна виділити наступні основні компоненти:

- усвідомлене, цілеспрямоване застосування різноманітних форм фізкультурної активності;
- цілеспрямоване освоєння гігієнічних навичок і навичок охорони здоров'я;
- використання природних чинників в зміцненні здоров'я (загартовування) і цивілізоване ставлення до природи;
- активна боротьба з шкідливими звичками і їх повне викорінення;
- діяльність по пропаганді і впровадженню ЗСЖ в життя кожної людини і суспільства [7].

Довгий час найбільш популярною моделлю формування здорового способу життя у шкільному колективі було надання інформації про здоров'я і негативний вплив шкідливих звичок. Вибір такої моделі базувався на твердженні, що, заснована на фактах інформація про шкідливі звички, біологічні, соціальні та психологічні наслідки їх уживання, має гарний профілактичний ефект, що знання конкретних фактів приведе до однозначної відмови від шкідливих звичок. Сьогодні існує інше уявлення про те, яким чином можна досягти позитивних результатів у профілактичній роботі. Тільки створення школи, дружньої до дитини, школи, що підтримує здоров'я, школи в центрі уваги якої є дитина, її здоров'я, комфорт, самоутвердження, освіта дасть змогу навчити здоровому способу життя підростаюче покоління [1].

За даними [9] у позаурочний час проводяться масові фізкультурно-оздоровчі і спортивні заходи. Ними передбачається: - більш глибоке засвоєння учнями програмного матеріалу, що вивчається на уроках фізичного виховання; - виконання невстигаючими учнями нормативних вимог програми з фізичного виховання та з державних тестів; - організація систематичних занять з різних видів спорту за інтересами учнів; - проведення

масових спортивних змагань. Головна мета позакласної фізкультурно-спортивної роботи полягає в тому щоб залучити кожного учня до самостійного щоденного виконання фізичних вправ на свіжому повітрі. Усі форми фізкультурно-оздоровчих і спортивних робіт, які проводяться в процесі навчальної та позакласної роботи, повинні відповідати головній вимозі – сприяти залученню кожного учня до щоденних самостійних занять фізичного виховання та спортом. Серед засобів фізкультурно оздоровчої роботи дуже важливе значення мають гігієнічні умови, сюди відносяться режим дня під яким розуміється строго складений розпорядок повсякденного життя, раціонального розподілення часу праці і відпочинку, сну і харчування. Точне виконання режиму дня виховує в людині такі цінні якості як дисциплінованість, акуратність і організованість. У режим дня учня повинні входити: ранкова гімнастика з водною процедурою. В режимі дня також передбачається дотримання порядку і часу для харчування, відпочинку і підготовки до сну. Формування у учнів до здорового способу життя включає в себе виховання в учнів інтересу до занять фізичними вправами, озброєння їх знаннями з фізичної культури фізіології та гігієни людини і вироблення на їх онові переконань в необхідності систематично займатися фізичними вправами, практичне навчання учнів кожен день займатися фізичною активністю в режимі навчального та поза навчального часу.

Завдяки вуличної фізкультурно-спортивної роботи ми формуємо позитивну мотивацію на здоровий спосіб життя у учнів. Ефективність процесу формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя залежить від спрямованості виховного процесу, форм та методів організації. Серед форм та методів процесу формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя пріоритетна роль належить активним методам, що ґрунтуються на демократичному стилі взаємодії, спрямовані на самостійний пошук істини і сприяють формуванню критичного мислення, ініціативи і творчості. До них також належать соціальне проектування, метод відкритої трибуни, ситуаційно-рольова гра, соціально-психологічний тренінг,



інтелектуальний аукціон, «мозкова атака», метод аналізу соціальних ситуацій з морально-естетичним характером, гра-драматизація, масові фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи [9]. Масові фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи – змагання та ігрова діяльність, учасники якої мають приблизно рівні можливості для активного відпочинку, емоційної розрядки, рухового навантаження та досягнення відповідного результату у руховій діяльності. Наприклад: спартакіади, змагання з видів спорту, дні здоров'я, фізкультурно-оздоровчі фестивалі, конкурси, свята, рухливі ігри, естафети. Спортивні і рухливі ігри характеризуються різнобічними оздоровчими ефектами, вони надають різнобічне рухове навантаження поліпшують емоційний стан. і тонізують нервову систему, є засобом для розвитку багатьох якостей, у тому числі моральних: товарищескість, відчуття колективізму

**Мета і завдання дослідження .** Метою дослідження є теоретичне обґрунтування й експериментальна перевірка педагогічних умов формування у учнів позитивної мотивації засобами вуличної фізкультурно-спортивної роботи

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити та проаналізувати стан проблеми формування позитивної мотивації учнів на здоровий спосіб життя засобами вуличної фізкультурно-спортивної роботи.

2. Вивчити рівні сформованості учнів позитивної мотивації до вуличної фізкультурно-спортивної роботи.

3. Вивчити та експериментально перевірити педагогічні умови які сприяють позитивної мотивації у учнів до вуличної фізкультурно-спортивної роботи.

4. Розробити методичні рекомендації щодо формування позитивної мотивації у учнів до вуличної фізкультурно-спортивної роботи.

**Об'єкт дослідження** Процес формування позитивної мотивації у учнів до здорового способу життя засоби вуличної фізкультурно-спортивної

роботи.

**Предмет дослідження** педагогічні умови формування позитивної мотивації у учнів на здоровий спосіб життя засобами вуличної фізкультурно-спортивної роботи.

**Наукова новизна одержаних результатів** полягає в тому що вперше розроблена структурні компоненти і критерії оцінки сформування позитивної мотивації учнів до здорового способу життя;

Теоретично визначено та експериментально доведено ефективність педагогічних умов формування позитивної мотивації до занять вуличної фізкультурно-спортивної роботи.

Конкретизовано основні поняття проблеми дослідження: «мотив фізкультурно-спортивної роботи», «мотив до занять фізичними вправами», «позитивна мотивація до занять фізичними вправами».

**Апробація результатів кваліфікаційної роботи.** Матеріали Кваліфікаційної роботи доповідались та обговорювались (тема доповіді «формування в учнів позитивної мотивації на здоровий спосіб життя засобами вуличної фізкультурно-спортивної роботи») на «Декаді студентської науки» - 2019. Результати дослідження опубліковано у матеріалах цієї конференції.

Матеріали роботи доповідалися та обговорювалися на засіданнях кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Маріупольського державного університету.

**Структура кваліфікаційної роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, чотирьох розділів, загальних висновків, списку літератури. Текст роботи викладено на 88 сторінках комп'ютерного тексту з них – 80 сторінок основного тексту, дві таблиці та три графіки, один зразок анонімної анкети та один сценарій спортивного заходу для учнів старших класів присвячений здоровому способу життя засобами вуличної фізкультурно-спортивної роботи у вигляді спортивних змагань-естафет . Список використаної літератури включає 70 бібліографічних посилання.

# РОЗДІЛ І ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ВУЛИЧНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РОБОТИ

## 1.1. Формування позитивної мотивації у учнів до здорового способу життя

Здоров'я людини відноситься до числа глобальних проблем, оскільки має важливе значення для всього населення нашої планети. За визначенням фахівців Всесвітньої організації охорони здоров'я: «Здоров'я - це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад»[10].

Фізичне здоров'я - стан організму людини, при якому оптимально використовуються захисно-приспосувальні механізми, протистояння негативному впливу середовища. Психічне здоров'я - високий рівень властивостей нервової системи людини, що забезпечують спільну роботу всіх систем організму і взаємодія з середовищем, відображаючи за допомогою відчуттів зовнішні впливи, які мають позитивне або від'ємне значення для життєдіяльності [6].

В оцінці здоров'я виділяються дві ознаки:

- соціальний, як міра працездатності, соціальної активності, активного, що перетворює, діяльного відносини

людини до світу;

- особистісний, як здоров'я зберігаючи стратегія індивідуального життя людини, ступінь панування його над собою і обставинами життя.

Крім цього виділяються і такі ознаки індивідуального здоров'я, як:

- оптимальна реакція організму на умови життєдіяльності на всіх рівнях його організації;

- динамічна рівновага організму в цілому, його окремих функціональних адаптивних систем із зовнішнім середовищем;

- здатність людини повноцінно виконувати основні соціальні функції;
- здатність організму людини пристосовуватися, адаптуватися до постійно мінливих умов існування, підтримувати сталість свого внутрішнього середовища (гомеостаз), забезпечувати нормальну і різнобічну життєдіяльність;
- відсутність хвороб, хворобливих станів або хворобливих змін в організмі, тобто оптимальне функціонування організму без ознак захворювань або яких-небудь функціональних порушень;
- повне моральне, фізичне, психічне і соціальне благополуччя людини[10].

За даними авторів [3] джерела літератури здоров'я людини залежить від таких факторів:

- умов і способу життя на 50%;
- генетичних факторів на 20%;
- впливу екологічних факторів на 20-25%;
- стану медицини - на 10%.

За даними статті формування мотивації до здорового способу життя Кондрашкіна Оксана Володимирівна, соціальний педагог, ТОГАПОУ "багатопрофільний коледж ім. І. Т. Карасьова» [8] Формування мотивації на здоровий спосіб життя в учнів - це створення особистісно розвиваючої освітньої середовища, що формує систему ціннісних орієнтацій і установок активної життєвої позиції, позитивної мотивації до саморозвитку та самовдосконалення, прийняття відповідальності за свою долю, зацікавленості в підтримці власного здорового способу життя.

Здоровий образ життя – це процес дотримання людиною визначених норм, правил і обмежень у повсякденному житті, сприяють збереженню здоров'я, оптимальному пристосуванню організму до умов середовища, високому рівню працездатності у навчальній і професійній діяльності [4].

За даними [8] формування мотивації здоров'я має базуватися на двох

важливих принципах: віковому і діяльній.

Перший принцип говорить: виховання мотивації здоров'я необхідно починати з раннього дитинства.

Другий принцип стверджує: мотив здоров'я слід створювати через оздоровчу діяльність по відношенню до себе, тобто формувати нові якості шляхом вправ. На цьому принципі була заснована вся соціальна еволюція людини. Людство життє діяло, навчаючись життє дію виключно на власному досвіді.

На основі цієї усвідомленої мотивації і формується власний стиль здорової поведінки. Стиль здорового життя визначається різними мотивами:

- мотивація самозбереження - формування цього мотиву зводиться до того, що людина не робить того чи іншого дії, тому що він знає, що воно загрожує його здоров'ю та життю. Наприклад, людина не буде стрибати з моста в річку, якщо він не вміє плавати, бо свідомо знає, що потоне.

- мотивація підпорядкування етнокультурним вимогам - корисні звички передавалися від покоління до покоління у вигляді вимог або традицій певного етносу. Наприклад, виходячи з гігієнічних, естетичних і етичних вимог, людини з раннього дитинства привчають відправляти свої фізіологічні потреби в певних закритих місцях, спеціально обладнаних для цього. Порушення цих норм може мати негативні наслідки.

- мотивація отримання задоволення від здоров'я - діти і підлітки люблять бігати, стрибати, танцювати, тому що ці заняття покращують в їх організмі кровообіг, підвищують обмін речовин, викликають позитивні емоції, підвищують настрій. Все це сприяє формуванню мотивації, що спонукає до максимізації рухової активності такого характеру, а пізніше до формування інтересу до систематичних занять танцями або фізичною культурою.

- мотивація можливості самовдосконалення - формування: «Якщо я буду здоровий, я можу піднятися на вищій щабель суспільної драбини». Ця мотивація дуже суттєва для випускників, коли необхідно бути

конкурентоспроможним, щоб домогтися високого рівня суспільного визнання. У здорового випускника більше шансів на успіх!

- мотивація можливості маневрувати - формулювання: «Якщо я буду здоровий, то зможу на свій розсуд змінювати свою роль в суспільстві і своє місце розташування». Здорова людина може змінювати професії, переміщатися з однієї кліматичної зони в іншу, він відчуває себе вільним, незалежно від зовнішніх умов.

- мотивація досягнення максимально можливої комфортності формулювання: «Я здоровий, мене не турбує фізичне і психологічне незручність».

Як вказує автор [6] здоровий спосіб життя - мотивований чи несвідомий вибір поведінки в залежності від природного середовища, соціально-економічних умов, статі, віку, освіти, рівня інтелектуального і фізичного розвитку, особистісних якостей індивідуума, яка веде здоровий спосіб життя.

Під індивідуальним стилем здорового способу життя розуміють притаманний конкретному людині спосіб організації життєдіяльності, що враховує індивідуальні інтереси, потреби, можливості і зв'язок з його навчальної, професійної та побутової діяльністю. Таким чином, здоровий спосіб життя являє собою режим обмежень в поєднанні з оптимальним режимом фізичних навантажень. Саме здоровий спосіб життя забезпечує збереження і зміцнення здоров'я [7].

За даними [3] джерела літератури до складових здорового способу життя відносяться:

- розумне чергування праці і відпочинку;
- раціональне харчування;
- профілактика шкідливих звичок;
- рухова активність;
- дотримання правил особистої гігієни;
- загартовування.

Все життя людини проходить в режимі розподілу часу, частково вимушеного, пов'язаного з суспільно необхідною діяльністю, частково за індивідуальним планом. Так, наприклад, режим дня учня визначено навчальним планом занять в навчальному закладі. Таким чином, режим - це встановлений розпорядок життя людини, який включає в себе працю, харчування, відпочинок і сон. Головною складовою режиму життєдіяльності людини є його праця, який представляє доцільну діяльність людини, спрямовану на створення матеріальних і духовних цінностей.

Режим життєдіяльності людини повинен бути підпорядкований, перш за все, його ефективній трудовій діяльності. Учень живе в певному ритмі: він повинен в певний час вставати, виконувати свої обов'язки, харчуватися, відпочивати і спати. І це не дивно - всі процеси в природі підпорядковані в тій чи іншій мірі суворому ритму: чергуються пори року, ніч змінює день, день знову приходить на зміну ночі. Ритмічна діяльність - один з основних законів життя і одна з основ будь-якого праці. Раціональне поєднання елементів режиму життєдіяльності забезпечує більш продуктивну роботу людини і високий рівень його здоров'я. У трудовій діяльності людини бере участь весь організм як ціле. Трудовий ритм задає ритм фізіологічний: в певні години організм відчуває навантаження, внаслідок чого підвищується обмін речовин, посилюється кровообіг, а потім з'являється відчуття втоми; в інші години, дні, коли навантаження знижується, настає відпочинок після втоми, відновлюються сили і енергія. Правильне чергування навантаження і відпочинку є основою високої працездатності людини [11].

Відпочинок - це стан спокою або активної діяльності, що веде до відновлення сил і працездатності. Найбільш ефективним у справі відновлення працездатності є активний відпочинок, який дозволяє раціонально використовувати вільний час. Чергування видів роботи, гармонійне поєднання розумового і фізичного праці, фізична культура забезпечують ефективне відновлення сил і енергії [2].

За даними автора[3]. питанням харчування як фактору, що впливає на

здоров'я, надається велике значення. Усі життєві процеси в організмі людини знаходяться у великій залежності від того, з чого складається його харчування з перших днів життя, а також від режиму харчування. Кожен живий організм в процесі життєдіяльності безперервно витрачає що входять до його складу речовини. Значна частина цих речовин "спалюється" (окислюється) в організмі, в результаті чого звільняється енергія. Цю енергію організм використовує для підтримки постійної температури тіла, забезпечення нормальної життєдіяльності внутрішніх органів (серця, дихального апарату, органів кровообігу, нервової системи) і особливо для виконання фізичної роботи. Крім того, в організмі постійно протікають творчі процеси, пов'язані з формуванням нових клітин, тканин. Для підтримки життя необхідно, щоб всі ці витрати організму повністю відшкодовувалися. Джерелами такого відшкодування є речовини, що надходять з їжею.

Раціональне харчування - надходження поживних речовин, яке задовольняє енергетичні, пластичні та інші потреби організму і забезпечує необхідний рівень обміну речовин. Основними елементами раціонального харчування є збалансованість і правильний режим харчування [11].

Збалансоване харчування - надходження оптимального співвідношення поживних речовин, необхідних організму. У природі (за винятком материнського молока) немає продуктів, які містять всі необхідні людині компоненти [12].

Таким чином, харчування людини повинно бути організовано відповідно до таких принципів: забезпечення енергетичного балансу; правильне співвідношення основних харчових речовин; ритмічність прийому їжі. Потреби людини в їжі істотно змінюються в різні періоди життя, що пов'язано зі змінами фізіологічних функцій і обміну речовин в організмі. Загальна потреба в калоріях для дорослого встановлена в 2500 ккал / добу. Дитячий організм характеризується процесами зростання і розвитку, в зв'язку з чим потреба дітей в основних поживних речовинах і енергії в розрахунку на



1 кг маси тіла значно вище, ніж у дорослих таблиця №1.

Вік	Білки г.	Вуглеводи г.	Жири г.	Енергія ккал
4-6 місяців	2,6	6	13	115
7-12 місяців	2,9	5,5	13	110
1-3 роки	53	53	212	1540
4-5 років	68	68	272	1970
6 років	69	67	285	2000
7-10 років	77	79	335	2350
11-13 років	$\frac{90 \text{ парубки}}{82 \text{ дівчата}}$	$\frac{92 \text{ парубки}}{84 \text{ дівчата}}$	$\frac{390 \text{ парубки}}{355 \text{ дівчата}}$	$\frac{2750 \text{ парубки}}{2500 \text{ дівчата}}$
14-17 років	$\frac{98 \text{ парубки}}{90 \text{ дівчата}}$	$\frac{100 \text{ парубки}}{90 \text{ дівчата}}$	$\frac{425 \text{ парубки}}{360 \text{ дівчата}}$	$\frac{3000 \text{ парубки}}{2600 \text{ дівчата}}$

**Таблиця №1 норми фізіологічних потреб в основних харчових речовинах і енергії для дітей і підлітків на добу [11].**

Підбір харчових продуктів ґрунтується на тому, що надходить в організм їжа повинна містити достатню кількість жирів, білків, вуглеводів, вітамінів, мінеральних солей, води. Відомо, що при окисленні в організмі 1 г білків і 1 г вуглеводів утворюється 4,2 ккал енергії, при окисленні 1 г жиру - 9,3 ккал. Співвідношення білків, жирів, вуглеводів повинно забезпечувати відповідно 15, 30 і 55% добової калорійності споживаної їжі [12].

За даними [3] білки - харчові речовини, необхідні для побудови і постійного оновлення різних тканин і клітин організму; білки входять до складу багатьох гормонів і таким чином беруть участь в обміні речовин. При нестачі білків порушується діяльність центральної нервової системи, залоз внутрішньої секреції, печінки та інших органів, знижуються захисні сили організму, працездатність, у дітей сповільнюється зростання і розвиток. Особливу цінність мають білки, що містяться в продуктах тваринного походження - молоко, сир, сир, м'ясо, риба, птиця, яйця. Тому не менш 60% добової норми білків в раціоні повинно бути тваринного походження. З рослинних продуктів найбільш багаті білками квасоля, горох, соя, вівсяна і гречана крупа, рис, хліб. Продукти, що містять білки, протягом дня бажано

розподіляти так: на сніданок і обід - м'ясо, м'ясні продукти, сири; на вечеря - рибу, сир, каші з молоком.

За даними [3]. Жири - одна з основних груп харчових продуктів, що виконують різноманітні і складні фізіологічні функції. Жири є концентрованим джерелом енергії, входять до складу протоплазми клітин і беруть активну участь в обміні речовин, покращують смак їжі і підвищують почуття ситості. Невикористаний організмом жир накопичується в підшкірній клітковині, зменшуючи тепловтрати організму, а також в сполучній тканині, що оточує внутрішні органи, які охороняє від ударів і струсів. цей жир називають резервним, або запасним. У жирах містяться важливі вітаміни А, D, Е, К, а також цінні поліненасичені жирні кислоти. Вони нормалізують холестериновий обмін, підвищують стійкість до токсичних чинників. Найбільш багаті цими цінними речовинами риб'ячий жир і рослинні жири (кукурудзяне, оливкове, соняшникове масло і ін.). Потреба в поліненасичених жирах практично забезпечує 20-30 г рослинного масла, що вживається в добу з салатами, вінегретами і іншими закусками. Із загальної кількості споживаних жирів близько 30% повинні складати жири рослинного походження.

За даними літературних джерел [11; 2] вуглеводи - харчові речовини, службовці основними джерелами енергії в організмі. Вони необхідні для нормальної діяльності м'язів, центральної нервової системи, серця, печінки. Важливу роль відіграють вуглеводи в регуляції обміну білків і жирів: при достатньому надходженні в організм вуглеводів витрата білків і жирів обмежується, і навпаки. У певних умовах вуглеводи можуть перетворюватися в жир, який відкладається в організмі. Вуглеводи поділяються на прості – моносахариди - і дисахариди (цукру) і складні - полісахариди (крохмаль, глікоген, харчові волокна). Доцільно з їжею отримувати основну масу вуглеводів у вигляді крохмалю, яким багатий, наприклад, картоплю. Це сприяє поступовому надходженню цукру до тканин. Безпосередньо у вигляді цукру рекомендується споживати лише 20-

25% від загальної кількості вуглеводів, що містяться в добовому раціоні харчування. Якщо вуглеводи надходять з їжею в достатній кількості, вони відкладаються головним чином в печінці і м'язах у вигляді особливого тваринного крохмалю - глікогену. При надмірному ж харчуванні вуглеводи переходять в організмі в жир. Тому людям, схильним до повноти, не можна зловживати борошніями виробами, солодошами та іншими легкозасвоюваними вуглеводами. Найбільша кількість простих вуглеводів міститься в цукровому піску, цукерках, меді, зефір, печиво, фініках, родзинках, чорносливі. Харчові волокна мало використовуються організмом людини, але необхідні для правильних процесів травлення. Вони підсилюють перистальтику кишечника і сприяють його нормальному спорожненню. Велика кількість клітковини міститься в бобових, буряках, капусті, моркві, редьці, чорносливі, а також в хлібі з муки грубого помелу.

За даними літературних джерел [11; 13; 14] вітаміни - незамінні харчові біологічно активні речовини, регулюють багато фізіологічні та біохімічні процеси. Більшість вітамінів не синтезується організмом і доставляється йому з продуктами рослинного і тваринного походження. При нестачі вітамінів в раціоні може виникнути стан гіповітамінозу: погіршується самопочуття, настає швидка стомлюваність, падає працездатність, знижуються захисні сили організму. При надмірному надходженні вітамінів (в основному при надмірному вживанні синтетичних вітамінних препаратів) в організмі розвивається стан гіпервітамінозу. Всі вітаміни діляться на дві групи: розчинні у воді і в жирах. До жиророзчинних вітамінів ставляться А, D, Е, К. До групи водорозчинних об'єднуються всі інші вітаміни. Для добового дозування вітамінів слід розраховувати їх кількість з урахуванням енерговитрат. На кожні 1000 ккал потрібно: вітаміну С - 35 мг, В1 - 0,7, РР - 7 мг. Вітамін А повинен надходити в кількості 2 мг на 3000 ккал і додатково 0,5 мг на кожні наступні 1000 ккал.

Вітамін С (аскорбінова кислота) відіграє важливу роль в окисно-відновних процесах і покращує працездатність, підвищує міцність

стінок судин, покращує кровотворення, активізує дію ферментів і гормонів, підвищує захисні сили при великих фізичних і психічних навантаженнях, а також в умовах холодного і жаркого клімату. Найбільший вміст вітаміну С - в сушеному шипшині, чорній смородині, зелені петрушки, кропі, зеленій цибулі, кольоровий і квашеній капусті, картоплі, апельсинах, лимонах.

Вітамін В1 (тіамін) має велике значення для роботи нервової системи. Підвищує працездатність, важливий для вуглеводного обміну. найбільше кількість вітаміну В1 міститься в дріжджах пресованих, горосі, арахісі, волоських горіхах, квасолі, свинині, вівсяних пластівцях, гречаній крупі, печінці яловичини.

Вітамін В2 (рибофлавін) бере участь в регуляції окислювально-відновних процесів. Сприяє зростанню і регенерації тканин організму, синтезу гемоглобіну. Надає нормалізує, на зоровий аналізатор. Основні джерела вітаміну В2 - печінку, нирки, дріжджі пресовані, яйця, сир, нежирний сир, телятина, яловичина, молоко.

Вітамін РР (нікотинова кислота) забезпечує процес енерго утворення, необхідний для нормального функціонування центральної нервової системи, органів травлення, печінки, шкіри. Звичайні харчові раціони містять необхідну кількість вітаміну РР за рахунок м'яса, злаків, овочів.

Вітамін А (ретинол) і каротин регулюють обмінні процеси в епітеліальній тканини, стимулюють ріст організму, беруть участь в забезпеченні нормального зору, зміцнюють захисні сили організму. Вітамін А надходить в організм з продуктами тваринного походження. найбільший вміст вітаміну А - в печінці тріски, яловичої печінки, вершковому маслі, яйцях, сирі. В організмі вітамін А може синтезуватися з провітаміну – пігментів каратиноїдов, які містяться в моркві, шпинаті, солодкому перці, зеленому цибулі, салаті, в зелені петрушки, обліпсисі, помідорах.

За даними літературних джерел [4; 5; 11] мінеральні речовини - найважливіші неорганічні компоненти харчування людини, беруть участь в пластичних процесах, формуванні і побудові тканин організму, синтезі білка,

різних ферментативних процесах, роботі ендокринних залоз, а також регулюють обмін речовин, кислотно-лужну рівновагу і водний обмін. За змістом в організмі і харчових продуктах мінеральні речовини підрозділяють на макроелементи і мікроелементи. Макроелементи (кальцій, фосфор, магній, калій, натрій, хлор і сірка) містяться в організмі людини і харчових продуктах в значних кількостях - в сотнях і десятках мг, г; мікроелементи (мідь, цинк, магній, марганець і ін.) присутні в невеликих кількостях - в одиницях мг і менш. Залежно від потреби організму людини розрізняють безумовно і умовно визнані мікроелементи. Безумовно визнані - залізо, мідь, марганець, цинк, кобальт, йод, фтор, хром, молібден і селен; дефіцит цих мікроелементів в харчуванні людини викликає конкретні прояви порушення обміну речовин і клінічні симптоми недостатності. умовно визнані мікроелементи - ванадій, нікель, стронцій, кремній, бор, дефіцит яких в харчуванні викликав певні порушення у експериментальних тварин. Потреба в умовно визнаних мікроелементах є імовірною. Найбільше значення серед макроелементів мають: калій, кальцій, фосфор, натрій. Калій (K) є основним внутрішньоклітинним катіоном, визначає електричні властивості мембран клітин, активність багатьох ферментів. Бере участь в регуляції діяльності серця, проведенні нервових імпульсів, обміні білків і вуглеводів. Добова потреба в калії організму дорослої здорової людини становить в середньому 3500 мг. Найважливіші джерела калію - риба, курага, горіхи, картопля, бобові.

Кальцій (Ca) входить до складу опорних тканин і має важливе значення для формування скелета. Кальцій має суттєвий вплив на обмін речовин і роботу серцевого м'яза, сприяє підвищенню захисних сил організму, бере участь в процесах згортання крові і має протизапальну дію. Достатня кількість Ca в харчуванні сприяє нормальної збудливості нервової системи і нервово-м'язового апарату. Добова потреба в кальції - 800-1400 мг. Особливо багаті кальцієм молоко і молочні продукти.

Фосфор (P), як і кальцій, необхідний для утворення кісток. Важливий

він і для діяльності нервової системи. Органічні сполуки фосфору беруть участь в скороченні м'язів, а також в біохімічних процесах, що протікають в мозку, печінці, нирках та інших органах. Добова потреба у фосфорі - 2000-2500 мг. Найбільша кількість фосфору міститься в сири, печінці, горосі, вівсяній і гречаній крупи, пшеничному хлібі, жирному сири, яловичині, свинині.

Натрій (Na) надає багатоаспектний біологічне дію. Підтримує нормальне осмотичний тиск в крові і тканинних рідинах, забезпечує кислотно-лужну рівновагу, регуляцію водного обміну і кров'яного тиску. Натрій необхідний для нормального функціонування нервової і м'язової систем. Він активізує травні ферменти. добова потреба в натрії в середньому становить 4 м Людина отримує натрій головним чином з кухонною сіллю, що додається в їжу.

За даними [11] вода - найважливіша частина харчового раціону, яка входить до складу всіх клітин і тканин організму і служить найкращим розчинником для багатьох біологічно важливих речовин, забезпечуючи перебіг метаболічних процесів, бере участь в терморегуляції. Задовольнити фізіологічні потреби людини не можна без води. Вода входить до складу тканин і органів людини, бере участь у всіх фізико-хімічних процесах організму, видаленні з організму кінцевих продуктів обміну, регуляції віддачі тепла тілом шляхом випаровування. Поповнення води в організмі відбувається за рахунок різної їжі і пиття. Велика кількість води містять продукти харчування: молоко - 86%; овочі, фрукти і ягоди - 80-95%; м'ясо - до 75%; хліб - до 47%. Частина води утворюється при окисленні в організмі поживних речовин, на кожні 100 г вуглеводів - 55 милі літрів, жирів - 107 милі літрів, білків - 41 милі літрів.

Потреба у воді залежить від віку, умов зовнішнього середовища, виду діяльності. Чим менша дитина, тим більше рідини на 1 кг маси тіла йому необхідно. Школярам достатньо 50 милі літрів на кілограм, включаючи рідину харчового раціону. У жарку пору і при фізичних навантаженнях

потреба в воді підвищується [11].

За даними [7] здоровий спосіб життя людини немислимий без рішучої відмови від всього того, що завдає непоправної шкоди організму, перш за все, вживання алкогольних напоїв, куріння, наркотиків. Алкоголь руйнує найважливіші органи і системи людського організму, в тому числі і центральної нервової системи. Погано очищений спирт, який отримують шляхом бродіння з хлібних крохмалю містящих злаків і овочів або синтетично, містить отруйні домішки. Людина, що звик до спиртних напоїв, не може швидко і точно мислити, стає неуважним, допускає багато помилок. У стані сп'яніння людина втрачає над собою контроль, поводить розв'язане і здатний зробити різні антигромадські вчинки. Куріння також є несумісним з поняттям про здоровий спосіб життя. З димом сигарети в організм надходить більше 30 шкідливих речовин, в тому числі: нікотин, сірководень, оцтова, мурашина і синильна кислоти, етилен, ізопрен, чадний і вуглекислі гази, різні смоли, радіоактивний полоній. Згідно з науковими даними, рак дихальних шляхів у курців виникає в 20 разів частіше, ніж у некурящих. Як надзвичайно небезпечного ворога кожна розсудлива людина повинна розглядати наркотики. Пристрасть до них, навіть епізодичне, може привести до тяжкого захворювання - наркоманії. Результатом вживання наркотиків стає хронічне отруєння організму з глибокими порушеннями в різних органах. Поступово настає психічне і фізичне виснаження. Для наркоманів характерні підвищена дратівливість, нестійкий настрій, порушення координації рухів, тремтіння рук, пітливість. У них помітно знижуються розумові здібності, погіршується пам'ять, різко падає працездатність, слабшає воля, втрачається почуття обов'язку.

Вплив рухової активності і загартовування за даними авторів [15; 16] фізична культура завжди займала провідне місце в підготовці людини до активної плідної життєдіяльності. Вона успішно може вирішити проблему порушеного рівноваги між силою емоційних подразників і реалізацією фізичних потреб тіла. Це вірний шлях до зміцнення духовного і фізичного

здоров'я. Фізична культура робить важливий вплив на вміння людини пристосовуватися до раптових і сильним функціональним коливань. Всього у людини 600 м'язів, і цей могутній руховий апарат вимагає постійного тренування і вправ. М'язові рухи створюють величезний потік нервових імпульсів, що прямують в мозок, підтримують нормальний тонус нервових центрів, заряджають їх енергією, знімають емоційне перевантаження. Крім того, люди, постійно займаються фізичною культурою, зовні виглядають більш привабливими. Заняття фізичною культурою - найкраща міра профілактики вживання алкоголю, куріння і наркоманії. Тренованість надає людині впевненість у собі. Люди, постійно займаються фізичною культурою, менше схильні до стресу, вони краще справляються з занепокоєнням, тривогою, пригніченістю, гнівом і страхом. Вони не тільки здатні легше розслабитися, але і вміють зняти емоційну напругу за допомогою певних вправ. Фізично треновані люди краще чинять опір хворобам, їм легше вчасно засипати, сон у них міцніше, їм потрібно менше часу, щоб виспатися. Деякі фізіологи вважають, що кожную годину фізичної активності продовжує життя людини на дві-три години. Щоденна ранкова зарядка - обов'язковий мінімум фізичного навантаження на день. Необхідно зробити її такою ж звичкою, як умивання вранці.

Загартовування - це підвищення стійкості організму до впливу несприятливих наслідків ряду факторів навколишнього середовища (наприклад, низькою або високої температури) шляхом систематичного впливу на організм цих факторів. Сучасні житла, одяг, транспорт. П. Зменшують вплив на організм людини атмосферних впливів, таких, як температура, вологість, сонячні промені. Зменшення таких впливів на наш організм знижує його стійкість до факторів навколишнього середовища. Загартовування - потужний оздоровчий засіб. З його допомогою можна уникнути багатьох хвороб і на довгі голи зберегти працездатність, вміння радіти життю. Особливо велика роль загартовування профілактики простудних захворювань. У 2-4 рази знижують їх число гартують процедури,



а в окремих випадках допомагають зовсім позбутися від застуд. Загартовування має загально зміцнювальну дію на організм, підвищує тонус центральної нервової системи, покращує кровообіг, нормалізує обмін речовин. Основними умовами, які потрібно виконувати при загартовуванні організму є систематичне використання гартують і поступове нарощування сили впливу. Треба пам'ятати, що через 2-3 місяці після припинення загартовування досягнутий раніше рівень стійкості організму починає знижуватися. Найбільш поширеною формою загартовування є використання свіжого прохолодного повітря. Для цього в теплому пору року гарні тривалі прогулянки, туристичні походи, сон в приміщенні з відкритим вікном. Сильніший фактор, що гартує-вода. Крім температурного, вода надає механічну дію на шкіру, що є своєрідним масажем, покращує кровопостачання. Загартовування можна проводити у вигляді обтирання або обливання водою. Починають загартовування водою при температурі її не нижче 33-35 градусів і далі через кожні 6-7 днів воду охолоджують на один градус. Якщо з боку організму не виникає ніяких змін, температуру води можна довести до температури водопровідної (10-12 градусів). Великою загартовувальною дією володіють купання у відкритих водоймах. При цьому роздратування водою поєднується з впливом повітря. При купанні зігрівання тіла сприяє посиленню роботи м'язів під час плавання. Спочатку тривалість купання залишає 4-5 хвилин, поступово її збільшують до 15-20 хвилин. Під час занадто довгого купання або купання в дуже холодній воді посилений обмін речовин не може заповнити втрату тепла і організм переохолоджується. В результаті замість загартовування людина завдає шкоди своєму здоров'ю. Одним з гартують факторів є сонячне опромінення. Воно викликає розширення судин, посилює діяльність кровотворних органів, сприяє утворенню в організмі вітаміну D. Це особливо важливо для попередження у дітей рахіту. Тривалість перебування на сонці спочатку не повинна перевищувати 5 хвилин. Поступово її збільшують до 40-50 хвилин, але не більше. При цьому треба пам'ятати, що надмірне перебування на сонці

може призвести до перегрівання організму, сонячного удару, опіків.

Здоровий спосіб життя за даними [7; 15] немислимий без дотримання правил особистої гігієни. Гігієна (в перекладі з грецького означає «приносить здоров'я», «сприяє здоров'ю») - це одна з наук про здоров'я людини, засобах і методах його збереження і зміцнення. Особиста гігієна - це дотримання основних принципів і правил даної науки кожною людиною в процесі його індивідуального життя. Поряд з терміном «гігієна» часто вживають і термін «санітарія», який в перекладі з латинської означає «здоров'я». Однак слід пам'ятати, що в змісті цих понять є істотні відмінності. Гігієна дає знання про здоров'я, про те, як його зберегти і зміцнити, а санітарія займається практичною реалізацією вимог гігієни, контролем за дотриманням встановлених нею правил.

Правила особистої гігієни:

- 1) раціональний добовий режим,
- 2) ретельний догляд за тілом,
- 3) гігієна одягу і взуття.

Дотримання раціонального добового режиму є найбільш важливий елемент особистої гігієни, в якому знаходять відображення і інші її елементи. Його дотримання створює оптимальні умови для активної діяльності і ефективного відновлення організму, сприяє підвищенню розумової і фізичної працездатності. Пояснюється це тим, що при дотриманні режиму виробляється певний ритм функціонування організму, завдяки чому людина опиняється здатний виконувати різні види діяльності з найбільшою ефективністю. Оздоровчий вплив правильного режиму дня обумовлено тим, що організм швидше пристосовується до відносно постійним умовам життєдіяльності. це; в свою чергу, сприяє підвищенню якості роботи та навчання, нормальному травленню, підвищенню якості сну, який стає більш глибоким і спокійним. Основа раціонального добового режиму - правильний розподіл часу для різних видів діяльності і відпочинку, харчування і сну протягом діб. При встановленні добового режиму необхідно мати на увазі,

що умови життя кожної людини істотно відрізняються, до того ж кожен людина характеризується своїми індивідуальними особливостями. за цим причин недоцільно встановлювати жорсткий і єдиний для всіх добовий режим. Однак основні гігієнічні положення в добовому режимі будь-якого людини повинні бути єдині і непорушні.

Людський організм функціонує за законами саморегуляції. При цьому на нього впливає безліч зовнішніх чинників. Багато з них мають негативний вплив. До них, перш за все, відносяться:

- порушення гігієнічних вимог режиму дня, режиму харчування, навчального процесу, неправильно організована рухова активність;
- недоліки калорійності харчування;
- несприятливі екологічні фактори;
- шкідливі звички;
- обтяжену або неблагополучну спадковість;
- низький рівень медичного забезпечення та ін.

Одним з найбільш ефективних способів протидії цим чинникам є дотримання здорового способу життя. Таким чином, рухова активність, особиста гігієна, загартовування, раціональне харчування і відмова від шкідливих звичок є основними складовими здорового способу життя [10].

## **1.2. Організація здорового способу життя засобами вуличної фізкультурно-спортивної роботи**

У проекті Закону України «Про Загально державну соціальну програму розвитку фізичної культури і спорту на 2013-2017 роки» передбачено здійснення заходів, спрямованих на формування світогляду, орієнтованого на здоровий спосіб життя, престиж фізичного здоров'я, патріотичне виховання населення. Для реалізації заходів необхідно використовувати можливості засобів масової інформації в пропаганді здорового способу життя та висвітленні спортивних подій і збільшити обсяг соціальної реклами,

орієнтованої на здоровий спосіб життя. В указі Президента України від 21.07.2008 р. №640/2008 «Про пріоритети розвитку фізичної культури і спорту в Україні» одним із завдань, поставлених перед Міністерством сім'ї, молоді та спорту України є забезпечення проведення інформаційних компаній, спрямованих на широке інформування населення про здоровий спосіб життя, популяризацію оздоровчого значення фізичної культури. Пропаганда фізкультурно-спортивної оздоровчої роботи – це цілеспрямоване розповсюдження та популяризація фізичних знань з метою переконання різних верст населення в необхідності систематичних фізкультурних занять [17].

На думку авторів [10] джерела літератури, спосіб життя - це система взаємин людини з самим собою і з факторами зовнішнього середовища. Під здоровим способом життя розуміється такий, при якому зберігаються або розширюються резерви організму. Безумовно, основи здорового способу життя слід закладати з дня народження, але, разом з тим, зміцнити своє здоров'я, значно підняти життєвий тонус можна в будь-якому віці і чим раніше до цього приступити, тим краще. Фахівці вважають, що якби кожен з нас дотримувався правил здорового способу життя, то суспільство мало б такі досягнення в медицині, які прирівнювалися лише до великих відкриттів в науці і корінним соціальним змінам в нашому житті. Основними складовими здорового способу життя виступають: дотримання режиму праці та відпочинку, рухова активність у забезпеченні здоров'я, раціональне і збалансоване харчування, відмова від шкідливих звичок, загартовування організму, дотримання особистої гігієни.

Відповідно до сучасних уявлень, здоров'я людини визначається гармонійністю його фізичного розвитку, функціональним станом організму і, перш за все, резервними можливостями серцево-судинної системи, стійкістю до дії несприятливих чинників. Провідна роль для збереження і зміцнення здоров'я належить фізичній культурі та різноманітним засобам підвищення рухової активності [2].

Одним з доданків здорового способу життя є заняття фізичною культурою, які надають потужний оздоровчий ефект на організм людини. Регулярні фізичні навантаження зміцнюють м'язи, зберігають рухливість в суглобах, покращують фігуру, підвищують продуктивність серця, збільшують дихальний обсяг легенів, стимулюють обмін речовин, благотворно діють на органи травлення, заспокоюють нервову систему, підвищують опірність до простудних захворювань. Значення фізичних навантажень помітно зростає останнім часом у зв'язку з тим, що змінюються умови, в яких живе людина. В першу чергу це пов'язано з обмеженням рухів в повсякденному житті. А малорухливий спосіб життя (гіподинамія) неминуче веде до порушення роботи багатьох життєво важливих функцій організму, і, в кінцевому підсумку, негативно позначається на здоров'ї [10].

За даними [2] джерела література дефіцит м'язової діяльності чітко позначається зниження тонусу кори головного мозку і підкіркових утворень, що проявляється в ряді симптомів порушення сну, погіршення пам'яті, появи млявості, пригніченого настрою і ін. Гіпокінезія сприяє зменшенню циркулюючого об'єму крові в організмі на 10%, в'язкість крові при цьому підвищується, серце викидає в аорту майже на 20% менше крові. Погіршується стан кісткової системи, знижується об'єм легенів. Фізичні вправи – самий простий і доступний спосіб оздоровлення і зміцнення імунної системи організму. При гіпокінезії виникають порушення роботи ендокринної системи, в зв'язку з чим страждає нейрогуморальний контроль, який грає першорядну роль в процесах життєдіяльності організму. Систематичні заняття фізичними вправами сприяють підвищенню рівня гормональної системи, а саме: активізують реакцію кори надниркових залоз, передньої долі гіпофіза, щитовидної і підшлункової залоз, що беруть участь в регуляції білкового, вуглеводного, жирового і мінерального обміну. Систематичні фізичні навантаження підвищують фібринолітичну активність крові, що означає зменшення можливості утворення тромбів всередині судин, знижуючи тим самим ризик таких захворювань, як тромбоз коронарних

судин. Фізична активність є дієвим засобом боротьби з шкідливими наслідками нервового стресу. Необхідно підкреслити, що фізичні вправи зміцнюють мускулатуру, зберігають рухливість суглобів і міцність зв'язок, вдосконалюють фігуру, знижуючи вагу, благотворно діють на органи травлення, нервову систему, підвищують опірність до простудних захворювань. Для досягнення оздоровчого ефекту рухові навантаження повинні бути систематичними і досить інтенсивними. При виборі фізичних вправ перевагу краще віддавати рухомим і спортивних ігор на відкритому повітрі, бігу, ходьбі на лижах.

За даними [17] джерела інформації правильно організована пропаганда – це єдиний безперервний освітньо-виховний процес, який можна розділити на чотири етапи:

- Переконання в необхідності оздоровчих занять,
- Підвищення рівня фізкультурної грамотності,
- Залучення населення до регулярних фізкультурно-оздоровчих занять,
- Підтримка подальше підвищення фізкультурної активності та ефективності фізкультурно-оздоровчих занять.

Залежно від етапу проведення пропагандистська діяльність розв'язує такі завдання:

- Формування свідомого ставлення населення до занять фізичною культурою та спортом;
- Інформування населення про раціональні форми й методи занять фізичними вправами;
- Розповсюдження передового досвіду роботи тренерів, інструкторів, викладачів фізичної культури;
- Інформування населення про найбільш яскраві події спортивного життя в нашій країні та за її межами.

Ефективність пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності залежить від дотримання принципів її проведення, зокрема: науковість та вірогідність

усієї пропагандистської інформації, деференційність і конкретність. Головною метою пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності є переконання населення в її користі та повсякденній необхідності.

### **Висновки до першого розділу**

1. Здоров'я людини відноситься до числа глобальних проблем, оскільки має важливе значення для всього населення нашої планети. За визначенням фахівців Всесвітньої організації охорони здоров'я: «Здоров'я - це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад». Здоровий образ життя – це процес дотримання людиною визначених норм, правил і обмежень у повсякденному житті, сприяють збереженню здоров'я, оптимальному пристосуванню організму до умов середовища, високому рівню працездатності у навчальній і професійній діяльності. Формування мотивації на здоровий спосіб життя в учнів - це створення особистісно розвиваючої освітньої середовища, що формує систему ціннісних орієнтацій і установок активної життєвої позиції, позитивної мотивації до саморозвитку та самовдосконалення, прийняття відповідальності за свою долю, зацікавленості в підтримці власного здорового способу життя. Формування мотивації здоров'я має базуватися на двох важливих принципах: віковому і діяльній.

Перший принцип говорить: виховання мотивації здоров'я необхідно починати з раннього дитинства.

Другий принцип стверджує: мотив здоров'я слід створювати через оздоровчу діяльність по відношенню до себе, тобто формувати нові якості шляхом вправ. На цьому принципі була заснована вся соціальна еволюція людини. Людство житті діяло, навчаючись життю виключно на власному досвіді. Таким чином, здоровий спосіб життя являє собою режим обмежень в поєднанні з оптимальним режимом фізичних навантажень. Саме здоровий спосіб життя забезпечує збереження і зміцнення здоров'я.

2. Пропаганда фізкультурно-спортивної оздоровчої роботи – це

цілеспрямоване розповсюдження та популяризація фізичних знань з метою переконання різних верст населення в необхідності систематичних фізкультурних занять. Здійснення заходів спрямованих на формування світогляду орієнтованого на здоровий спосіб життя, престиж фізичного здоров'я, патріотичне виховання населення для реалізації цих заходів необхідно використовувати можливості засобів масової інформації в пропаганді здорового способу життя та висвітленні спортивних подій і збільшити обсяг соціальної реклами, орієнтованої на здоровий спосіб життя проведення днів здоров'я або спортивних свят.

Спосіб життя - це система взаємин людини з самим собою і з факторами зовнішнього середовища. Під здоровим способом життя розуміється такий, при якому зберігаються або розширюються резерви організму. Безумовно, основи здорового способу життя слід закладати з дня народження, але, разом з тим, зміцнити своє здоров'я, значно підняти життєвий тонус можна в будь-якому віці і чим раніше до цього приступити, тим краще. Фахівці вважають, що якби кожен з нас дотримувався правил здорового способу життя, то суспільство мало б такі досягнення в медицині, які прирівнювалися лише до великих відкриттів в науці і корінним соціальним змінам в нашому житті. Основними складовими здорового способу життя виступають: дотримання режиму праці та відпочинку, рухова активність у забезпеченні здоров'я, раціональне і збалансоване харчування, відмова від шкідливих звичок, загартовування організму, дотримання особистої гігієни.

Одним з доданків здорового способу життя є заняття фізичною культурою, які надають потужний оздоровчий ефект на організм людини. Регулярні фізичні навантаження зміцнюють м'язи, зберігають рухливість в суглобах, покращують фігуру, підвищують продуктивність серця, збільшують дихальний обсяг легенів, стимулюють обмін речовин, благотворно діють на органи травлення, заспокоюють нервову систему, підвищують опірність до простудних захворювань.



## РОЗДІЛ II ОРГАНІЗАЦІЯ МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1.Методи дослідження

Наукові дослідження за даними [18] направлені на вирішення важливих наукових завдань, які забезпечать більш ефективне функціонування окремих галузей і реалізації окремих процесів наприклад: сприяння розвитку методів пропагування здорового способу життя засобами вуличної фізкультурно-спортивної роботи у учнів; створення умов для кращого викладання та вивчення необхідності ведення здорового способу життя у школах; підвищити ефективність пропагування здорового способу життя в Україні.

Основою розробки кожного наукового дослідження є сукупність пізнавальних засобів, методів, прийомів і певна їх послідовність. Науковий метод – це спосіб пізнання явищ дійсності, їх взаємозв'язку і розвитку. Метод як засіб пізнання є способом відтворення досліджуваного предмета. Аналізом та вивченням наукових методів займається методологія науки. Методологія з одного боку розуміється як певна система методів, які застосовуються в процесі пізнання в межах досліджуваної проблеми, тобто методологія розглядається як частина конкретної досліджуваної проблеми. З іншого боку, методологія виступає як сукупність філософських положень, які відображають первинні гносеологічні концепції формування й аналізу наукового знання. У цьому визначенні підкреслюється філософський характер розуміння методології. У загальному плані розрізняють філософську і спеціально-наукову методологію. Методологія – це вчення про правила мислення при створенні науки, проведенні наукових досліджень. Під методологією науки розуміється вчення про науковий метод пізнання або система наукових принципів, на основі яких базується дослідження і здійснюється вибір засобів, прийомів і методів пізнання. Існує й інший, більш вузький погляд на методологію науки, коли вона розглядається як

теоретична основа деяких спеціальних, часткових прийомів і засобів наукового пізнання[24].

Існує ряд визначень поняття «метод дослідження», але спочатку визначимо поняття "метод". У філософських словниках "метод" (від греч. *methodos* - шлях, спосіб пізнання, дослідження, простежування) визначається як спосіб досягнення певної мети, сукупність прийомів або операцій практичного або теоретичного освоєння дійсності. Метод є шлях пізнання, що дослідник прокладає до свого предмета, керуючись певною гіпотезою. Визначень поняття "метод дослідження" існує декілька. І вони не суперечать один одному. По визначенню Г.І. Рузавіна [21, 22], метод пізнання, або метод дослідження - це деяка специфічна процедура, що складається з певних дій або операцій, за допомогою яких здобувається й обґрунтовується нове знання в науці.

Методи дослідження класифікуються деякими методологами за різними ознаками: за рівнем пізнання - емпіричні й теоретичні; за точністю припущень - детерміністичні й стохастичні, або ймовірно-статистичні; за функціями, які вони здійснюють у пізнанні - методи систематизації, пояснення й прогнозування; від конкретної області дослідження - фізичні, біологічні, соціальні, технічні. З ширшого погляду методи дослідження поділяють на загальнонаукові (тобто вони можуть бути методами й емпіричного, і теоретичного дослідження) і спеціальні, що застосовуються в конкретній галузі науки. У будь-якому дослідженні звичайно ж суміщаються і загальнонаукові, і спеціальні методи дослідження. Загальнонаукові методи дослідження поділяють на три великі групи: методи емпіричного дослідження (спостереження, порівняння, вимір, експеримент, моніторинг); методи теоретичного дослідження (сходження від абстрактного до конкретного, ідеалізація, уявний експеримент, формалізація, аксіоматичний метод або дедуктивно-аксіоматичний); загальні методи, використовувані як на емпіричному, так і на теоретичному рівні дослідження (абстрагування й конкретизація, аналіз, синтез, індукція, дедукція, абдукція, моделювання,

аналогія, історичний і логічний методи, метод графів) [19].

Спеціальні методи характерні для певних сфер наукового знання. Вони мають специфічний характер, тому, що розробляються та удосконалюються в конкретних, спеціальних науках. Ці методи визначаються характером об'єкта, який досліджується. Це соціологічні, економіко-статистичні, картографічні та інші методи [23].

За даними[19]. розрізняють дві групи кількісних методів, щодо їх використання: перша - для обробки результатів спостережень і експериментів (особливо відомий серед них - статистичний метод); друга - для моделювання, діагностики, прогнозування, комп'ютеризації досліджуваного процесу.

Вище було вказано наступні методи емпіричного дослідження: спостереження, порівняння, експеримент, вимірювання, моніторинг. Спостереження, по визначенню у філософських словниках, - це навмисне й цілеспрямоване сприйняття зовнішнього світу з метою вивчення і відшукування смислу в явищах. Спостереження вважається найбільш елементарним методом, що виступає, як правило, у якості одного зі складових у комплексі інших емпіричних методів. Можливості метода спостереження обмежені. Він дозволяє виявити лише зовнішні ознаки, зовнішні прояви фактів. Внутрішні процеси залишаються для спостереження недоступними.

За даними [25] порівняння належить до найпоширеніших методів пізнання, наукового дослідження. Не випадково існує відома сентенція "усе пізнається в порівнянні". Порівняння дозволяє визначити подібність і відмінність предметів і явищ, теорій, точок зору, виявити те спільне, що властиво двом або декільком об'єктам, а виявлення спільного є шаблоном на шляху до пізнання закономірностей і законів.

До порівняння, як методу пізнання, висуваються певні вимоги: порівнюватися повинні лише такі об'єкти і явища, між якими може існувати певна об'єктивна спільність; порівняння повинне здійснюватися за найбільш

важливими, істотними ознаками.

Для порівняння можна використовувати наступний алгоритм:

- розглянути кожен досліджуваний об'єкт або явище окремо;
- виокремити ознаки, за якими можна їх порівняти;
- порівняти об'єкти або явища по всіх ознаках відносно одного об'єкта або явища;
- визначити спільне; - визначити відмінності.

За даними . Корягіна М.В. Основи наукових досліджень [26] експеримент (від лат. *experimentum* - проба, досвід) визначається в деяких словниках як планомірно проведене спостереження; планомірна ізоляція, комбінація і варіювання умов з метою вивчення залежних від них явищ. Тим самим людина створює можливість спостережень, на основі яких складаються його знання про закономірності в спостережуваному явищі. Існує й таке визначення: експеримент - це випробування, перевірка досліджуваних явищ у контрольованих і керованих умовах. Науково поставлений експеримент може бути здійснений лише при наявності теорії або теоретичної основи, що обумовлює завдання експерименту, дає узагальнення й пояснення його результатів.

Організація експерименту має звичайно ряд стадій:

- висунення гіпотези;
- постановка конкретного завдання й вибір об'єкту дослідження;
- підготовка матеріальної бази для виконання експерименту;
- розробка й підготовка необхідного матеріалу;
- вибір оптимального шляху експерименту;
- спостереження явищ під час експерименту, їхня фіксація й опис;
- аналіз й узагальнення отриманих результатів.

У науково-технічному дослідженні експеримент і теорія тісно пов'язані. Усіляке розгортання експериментальних досліджень являє собою один з найбільш важливих шляхів розвитку сучасної науки. Є різні види експериментів: За місцем проведення: - природний (проводиться в

природних, реальних умовах); - лабораторний (проводиться в спеціально створених дослідних умовах). За часом (тривалістю) проведення довгостроковий і короткочасний; За метою, за спрямованістю експерименту – для констатації і для формування. Експеримент для констатації, називають іноді методом зрізів. Він орієнтований на виявлення, установлення фактичного стану досліджуваного об'єкта, на констатацію його вихідних параметрів, якостей. Експеримент для формування називають ще творчим, перетворюючим. Це такий експеримент, що націлений, спрямований на перетворення, удосконалювання якості об'єкта, явища. Призначення цього виду експерименту в тому, щоб випробувати, апробувати й доказово перевірити вірогідність висунутих гіпотез, перевага і ефективність пропонує і випробовуваних методів, прийомів, форм, умов.

Порівняння – це процес встановлення подібності або відмінностей предметів і явищ дійсності, а також знаходження загального, притаманного двом або кільком об'єктам. Метод порівняння досягне результату, якщо він відповідати таким вимогам: можуть порівнюватися лише ті явища, між якими можлива певна об'єктивна спільність; порівняння має здійснюватися за найважливішими, суттєвими (щодо конкретного завдання) рисами.

Вимірювання – це визначення числового значення певної величини за допомогою одиниці виміру. Вимірювання передбачає наявність таких основних елементів: об'єкта вимірювання, еталона, вимірювальних приладів, методу вимірювання.

Моніторинг – це система постійного спостереження за явищами і процесами, що проходять в навколишньому середовищі і суспільстві, результати якого служать для обґрунтування управлінських рішень щодо забезпечення безпеки людей і об'єктів економіки. В рамках системи спостереження відбувається оцінка, контроль об'єкта, управління станом об'єкта в залежності від впливу певних факторів [27].

Серед методів збору первинної соціальної інформації за даними [24; 28]. найпопулярнішим є метод опитування, який у багатьох людей

асоціюється із соціологією.

Опитування — метод збору соціальної інформації про досліджуваний об'єкт під час безпосереднього (інтерв'ю) чи опосередкованого (анкетування) соціально-психологічного спілкування соціолога і респондента шляхом реєстрації відповідей респондентів на сформульовані запитання.

За допомогою опитування можна одержати інформацію, яка не завжди відображена в документальних джерелах чи доступна прямому спостереженню. До опитування вдаються, коли необхідним, а часто і єдиним, джерелом інформації є людина — безпосередній учасник, представник, носій досліджуваних явища чи процесу. Вербальна (словесна) інформація, одержана завдяки цьому методу, значно багатша, ніж невербальна. Вона легше піддається кількісному опрацюванню та аналізу, що дає змогу широко використовувати для цього обчислювальну техніку. На користь цього методу служить і його універсальність, оскільки під час опитування реєструють мотиви діяльності індивідів, результати цієї діяльності. Усе це забезпечує опитуванню переваги щодо методу спостереження або методу аналізу документів.

При опитуванні надто важливою є взаємодія соціолога та опитуваного. Дослідник втручається у поведінку респондента, що, звичайно, не може не позначитися на результатах дослідження. Інформація, одержана від респондентів за допомогою опитування, відображає реальність тільки в тому аспекті, в якому вона існує в свідомості опитуваних. Тому завжди слід враховувати можливе спотворення інформації при застосуванні опитування, що пов'язано з особливостями процесу відображення різних аспектів соціальної практики у свідомості людей.

Плануючи збір інформації методом опитування, слід брати до уваги й умови, які можуть впливати на її якість. Однак зважити на всі обставини практично неможливо. Тому умови, не взяті до уваги, належать до випадкових чинників. Ними, наприклад, можуть бути місце й обставини проведення опитування. Ступінь незалежності інформації від впливу

випадкових чинників, тобто її стійкість, називається надійністю інформації. Вона залежить від здатності суб'єкта давати одні й ті самі відповіді на однакові запитання, визначається незмінністю цих запитань і варіантів відповідей на них для всієї обраної сукупності респондентів або кожної з її груп [29].

Для підвищення надійності інформації за даними [30; 31]. слід дбати про незмінність якомога більшої кількості умов збору інформації: місцевих обставин опитування, порядку формулювання запитань і відповідей на них, впливів дослідників на респондентів у процесі спілкування.

Для одержання достовірної інформації необхідно, щоб опитуваний:

- а) сприйняв потрібну інформацію;
- б) правильно зрозумів її;
- в) зміг згадати, за необхідності, події минулого;
- г) обрав достеменно відповідь на поставлене запитання;
- г) зміг адекватно висловитися.

Важливо також, щоб опитуваний не тільки міг, а й хотів щиро відповісти на запитання. Якість первинної соціологічної інформації значною мірою залежить від вимірювального інструменту — соціологічного питальника (бланк інтерв'ю, анкета). Критеріями їх оцінки є стійкість і обґрунтованість. Стійкість інструменту вимірювання — ступінь відтворення результатів вимірювання за повторного використання цього інструменту на одній і тій самій групі і за тих самих умов.

За даними [24; 30; 31]. обґрунтованість інструменту вимірювання — ступінь відповідності зареєстрованих у процесі вимірювання характеристик і характеристик, які планувалося виміряти.

Обґрунтований інструмент вимірювання повинен бути стабільним. Перевірка якості вимірювального інструменту є складною, трудомісткою, але необхідною процедурою. Без неї неможливо визначити наукову значущість одержаних результатів.

Щодо достовірності зібраної інформації опитування передбачає такі

основні фази:

- а) адаптацію;
- б) досягнення поставленої мети;
- в) завершення опитування.

Кожне опитування починається з фази адаптації, під час якої у респондента створюють мотивацію до відповіді на запитання і готують його до дослідження. Фаза адаптації складається із звернення і декількох перших запитань. Звернення є зав'язкою, початком опитування. Щоб респондент зміг надати потрібну інформацію, необхідно підготувати його до цього: пояснити зміст питальника, мету опитування, при роботі з анкетною — правила її заповнення, і, поступово ставлячи запитання, підвести його до теми дослідження. Основне завдання — встановити контакт з респондентом, «зав'язати розмову». Тому нерідко соціолог формулює спершу запитання, відповіді на які не дають пов'язаної з темою дослідження інформації, але залучають опитуваного до розмови.

Складніше сформулювати в опитуваних мотивацію до участі у дослідженні. Для цього необхідно їх зацікавити, зачепивши актуальні життєві проблеми. Формулювання мети дослідження, пояснення можливості використання його результатів для задоволення потреб респондентів — все це актуалізує участь в опитуванні, стимулює прагнення респондента надати достовірну інформацію.

Однак дослідження не завжди пов'язані з потребами опитуваних. Так, при опитуванні експертів звернення має відповідати таким мотивам, як престижні міркування, прагнення принести користь іншим. До опитуваного звертаються як до компетентного спеціаліста, експерта з досліджуваної проблеми.

На вірогідність одержаної в процесі опитування інформації впливає побоювання респондента, що його відверті відповіді стануть відомими іншим людям, керівництву і будуть використані йому на шкоду. Анонімне опитування зменшує вплив цього чинника і підвищує достовірність даних.



Основний зміст другої фази опитування — досягнення поставленої мети — полягає у зборі основної інформації, необхідної для вирішення сформульованих завдань. У процесі відповіді на основну, а відповідно і найбільшу за обсягом частину питальника зацікавленість респондента може поступово згасати. Для стимулювання її використовують функціонально-психологічні питання, які несуть смислові навантаження, становлять певний інтерес, знімають втому і підвищують мотивацію опитуваних.

Остання фаза — завершення опитування. Наприкінці питальника вміщують функціонально-психологічні «легкі» запитання, які знімають напруження у респондента і дають змогу йому виявити свої почуття [24; 32; 33].

Опитування класифікують за Рассоха І. М. [24] за різними критеріями. взаємозв'язків соціолога і респондента їх поділяють на заочні (анкетні) та очні (інтерв'ю), кожен з яких має свої різновиди: за ступенем формалізації — стандартизовані і нестандартні (вільні); за частотою проведення — одноразові й багаторазові; за охопленням об'єкта — суцільні й вибіркові. Специфічними видами є опитування експертів, соціометрія.

Одним з найпоширеніших видів опитування за даними [34; 35] є анкетування, яке передбачає самостійне заповнення анкети респондентом. Використовуючи роздаткову, поштову чи надруковану у пресі анкету, дослідник з мінімальною технічною допомогою за короткий час може зібрати первинну інформацію від сотень респондентів. Забезпечуючи повну анонімність, метод анкетування дає змогу ефективніше досліджувати морально-етичні проблеми.

Анкета — тиражований документ, який містить певну сукупність запитань, сформульованих і пов'язаних між собою за встановленими правилами.

Оскільки анкету респондент заповнює самостійно, особливо важливе значення мають структура запитань, мова і стиль їх формулювання, рекомендації щодо заповнення анкети, а також її графічне оформлення.

Починається вона вступною частиною, в якій зазначають, хто, з якою метою проводить опитування, вміщують інструкцію щодо заповнення анкети, зосереджують увагу на способі її повернення після заповнення, її текст повинен створити у респондента настрій співробітництва. Вступну частину найчастіше розміщують на титульному аркуші.

Наступним структурним елементом анкети є контактні запитання. Їх мета — зацікавити респондента, полегшити йому входження у проблему. Тому вони повинні бути простими за формулюванням, передбачати достатньо легкі відповіді на них.

Сутнісну інформацію містять основні запитання, зміст яких повністю визначається цілями і завданнями дослідження. Найкраще, якщо кожному окремому завданню відповідає певний блок запитань, а перехід до нового супроводжується поясненнями. Наприклад: «На цьому закінчуємо розмову про Вашу роботу. Тепер декілька запитань про Ваші можливості щодо проведення вільного часу». Після основних вміщують запитання для з'ясування соціально-демографічних характеристик респондентів. Наприкінці дають декілька запитань, які повинні зняти психологічне напруження в опитуваних, допомогти їм усвідомити необхідність і значущість здійсненої ними роботи.

## **2.2. Організація дослідження**

Розвиток науки і техніки за даними [20] залежить від прогресу суспільства, підвищення добробуту його членів, їхнього духовного та інтелектуального зростання. Цим зумовлена необхідність пріоритетної державної підтримки розвитку науки як джерела економічного зростання і невід'ємної складової національної культури та освіти.

Загальні цілі і завдання науки на конкретний період розвитку кожна держава визначає виходячи з їх соціально-економічного і політичного стану.

Державна політика України з наукової та науково-технічної діяльності спрямована на:

- збільшення національного багатства завдяки використанням наукових і науково-технічних досягнень;
- створити умови для досягнення високого рівня життя людей, їхнього фізичного і інтелектуального розвитку за допомогою використання сучасних досягнень науки і техніки;
- зміцнити національної безпеки на основі використання наукових та науково-технічних досягнень;
- забезпечити вільний розвитку наукової та науково-технічної творчості.

Для досягнення основних цілей держава забезпечує:

- соціально-економічні, організаційні, правові умови для формування та ефективного використання наукового та науково-технічного потенціалу, включаючи державну підтримку суб'єктів наукової і науково-технічної діяльності;
- створення сучасної інфраструктури науки і системи інформаційного забезпечення наукової і науково-технічної діяльності, інтеграції освіти, науки і виробництва;
- підготовку, підвищення кваліфікації і перепідготовку наукових кадрів;
- підвищення престижу наукової і науково-технічної діяльності, підтримку та заохочення наукової молоді;
- фінансування та матеріальне забезпечення фундаментальних досліджень;
- підтримку пріоритетних напрямів розвитку науки і техніки, державних наукових і науково технічних програм та концентрацію ресурсів для їх реалізації;
- створення ринку наукової і науково-технічної продукції та впровадження досягнень науки і техніки в усі сфери суспільного життя;
- правову охорону інтелектуальної власності та створення умов для її ефективного використання;

- організацію статистики в науковій діяльності;
- проведення наукової науково-технічної експертизи виробництва, нових технологій, техніки, результатів досліджень, науково-технічних програм і проектів тощо;
- стимулювання наукової та науково-технічної творчості, винахідництва та інноваційної діяльності;
- пропагування наукових та науково-технічних досягнень, винаходів, нових сучасних технологій, внеску України у розвиток світової науки і техніки;
- встановлення взаємовигідних зв'язків з іншими державами для інтеграції вітчизняної та світової науки.

При здійсненні державного управління та регулювання науковою діяльністю держава керується принципами:

- органічної єдності науково-технічного, економічного, соціального та духовного розвитку суспільства;
- поєднання централізації та децентралізації управління у науковій діяльності;
- додержання вимог екологічної безпеки;
- визнання свободи творчої, наукової і науково технічної діяльності;
- збалансованості розвитку фундаментальних і прикладних досліджень;
- використання досягнень світової науки, можливостей міжнародного наукового співробітництва;
- свободи поширення наукової та науково технічної інформації;
- відкритості для міжнародного науково технічного співробітництва, забезпечення інтеграції української науки в світову в поєднанні з захистом інтересів національної безпеки.

Дане дослідження проводиться на базі Гімназії зі структурним підрозділом початкової школи №44 Маріупольської міської ради Донецької області з 3 вересня 2020 року. У дослідженні брали участь учні сьомого, восьмого та дев'ятого класу. В сьомому класі з 29 учнів заповнили анонімну

анкету 15 парубків та 10 дівчат віком від 13 до 14 років, восьмому класі з 19 учнів заповнили анонімну анкету 10 парубків та 7 дівчат віком від 14 до 15 років; дев'ятому класі з 26 учнів заповнили анонімну анкету 10 парубків та 10 дівчат віком від 15 до 16 років. Дослідження включає в себе чотири етапи:

- 1) Програмуючий, в цей етап входить розробка питань методології та методики дослідження даної проблеми.
- 2) Інформаційний, в цей етап входить використання методу опитування для отримання достовірної інформації
- 3) Аналітичний, в цей етап входить аналіз інформації на скільки учні проінформовані про дотримання здорового способу життя, навіщо потрібно дотримуватися здорового способу життя, навіщо потрібно займатися вуличною фізкультурно-спортивною роботою.
- 4) Практичне, в цей етап входить використання отриманих даних на практиці з проведення Спортивних свят, Днів здоров'я, Веселів стартів.

За даними Кустовська О. В. [36] опитування — метод збору соціальної інформації про дослідження проблеми під час безпосереднього (інтерв'ю) чи опосередкованого (анкетування) соціально-психологічного спілкування вчителя і учня шляхом реєстрації відповідей учня на сформульовані запитання.

За даними [34; 35] анкета — тиражований документ, який містить певну сукупність запитань, сформульованих і пов'язаних між собою за встановленими правилами. Оскільки анкету респондент заповнює самостійно, особливо важливе значення мають структура запитань, мова і стиль їх формулювання, рекомендації щодо заповнення анкети, а також її графічне оформлення. Починається вона вступною частиною, в якій зазначають, хто, з якою метою проводить опитування, вміщують інструкцію щодо заповнення анкети, зосереджують увагу на способі її повернення після заповнення, її текст повинен створити у респондента настрій співробітництва.

За даними Юринець В.Є. [37] анкети поділяються на декілька ознак:

1. За повнотою охоплення:суцільне (передбачає опитування всієї сукупності досліджуваних осіб); вибіркоче (опитується лише вибіркова частина сукупності респондентів).

2. За способом спілкування дослідника з респондентами:

особисте (передбачає безпосередній контакт дослідника з респондентом. Цей спосіб має дві значні переваги, по-перше, гарантує повернення анкет і, по-друге, дозволяє контролювати правильність їх заповнення);

заочне (респонденти відповідають на запитання анкети при відсутності дослідника).

3. За кількістю респондентів:

групове (передбачає опитування одночасно декількох людей);

масове (опитування значної кількості респондентів);

індивідуальне (опитування проводиться по черзі).

4. За способом передачі анкет респондентам:

поштове (анкети розсилаються респондентам і повертаються досліднику поштою. Переваги: простота розповсюдження; можливість отримання значної вибірки; можливість залучити до числа респондентів осіб, які знаходяться територіально далеко. Недоліки: низький відсоток повернення анкет);

роздаточне (передбачає особисте вручення анкети респонденту).

5. За відкритістю респондентів:

легальне (зазначається особа респондента);

анонімне (опитування проводиться інкогніто).

В даному дослідженні використовувався метод опитування анонімне анкетування для учнів старших класів.

Зразок анонімної анкети для старшокласників з ведення здорового способу життя засобами вуличної фізкультурно-спортивної роботи.

## Анкета

### ***З ведення здорового способу життя засобами вуличної фізкультурно-спортивної роботи.***

*(для учнів старших класів)*

1. Чи знайоме вам поняття здоровий спосіб життя?
  - Так
  - Ні
2. Чи дотримуєтеся ви ведення здорового способу життя ?
  - Так
  - Ні
  - Частково
3. Напишіть своїми словами термін здоров'я? \_\_\_\_\_
4. За шкалою від 1 до 10 на скільки ви вважаєте себе здоровим? \_\_\_\_\_
5. Чи займаєтеся ви якимось видом спорту або спортивною діяльністю поза школою ?
  - Так \_\_\_\_\_
  - Ні
6. Подобаються вам займатися фізичною культурою в школі?
  - Так
  - Ні
7. Чи проводять у вас в школі заходи присвячені дню здоров'я?
  - Так
  - Ні
8. Подобаються вам заходи які проводяться в школі та присвячені дню здоров'я?
  - Так
  - Ні
9. Чи приймаєте ви участь в шкільному заході День здоров'я?
  - Так
  - Ні
10. Чи потрібно проводити заходи присвячені дню здоров'я в школі?
  - Так
  - Ні
11. Напишіть своїми словами для чого потрібно проводити заходи присвячені дню здоров'я в школі.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
12. Чи була корисна для вас ця анкета?
  - Так
  - Ні

## **РОЗДІЛ III ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ ВУЛИЧНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЇ РОБОТИ ДО ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ У УЧНІВ**

### **3.1 Аналіз ефективності занять вуличної фізкультурно-спортивної робот зі учнями**

За даними Виленский М.Я. [38; 39; 40] здоровий спосіб життя відображає узагальнену типову структуру форм життєдіяльності учнів, для якої характерна єдність і доцільність процесів самоорганізації та самодисципліни, саморегуляції і саморозвитку, спрямованих на повноцінну реалізацію своїх сутнісних сил, обдарувань і здібностей. Він створює таку соціокультурну мікросередовище для особистості, в умовах якої можлива висока творча самовіддача, працездатність, трудова і громадська активність, психологічний комфорт. В умовах здорового способу життя відповідальність за своє здоров'я формується в учня як частина загальнокультурного розвитку.

Зміст здорового способу життя учнів є результатом поширення індивідуального або групового стилю поведінки, спілкування, організації життєдіяльності, закріплених у вигляді зразків, доведеного до рівня традиційного. До основних елементів здорового способу життя відносять: дотримання режиму праці і відпочинку, харчування і сну, гігієнічних вимог, організацію індивідуального доцільного режиму рухової активності, відмова від шкідливих звичок, культура міжособистісного спілкування і поведінки колективі, змістовне дозвілля, що розвиває особистість.

Всі ці елементи тісно пов'язані між собою і, впливаючи один на одного, підсилюють оздоровчий ефект способу життя. ВОНИ проектується на особистість учня, його життєві плани, цілі, запити, поведінка.

Використовуючи стійкі структурні компоненти, особистість робить свою життєдіяльність впорядкованою: наприклад, учень регулярно в один і



той же час харчується, лягає спати, займається фізичними вправами, використовує гартують процедури. Або ж стійкою є послідовність форм життєдіяльності: після навчального тижня один вихідний день присвячується спілкуванню з друзями, інший — домашнім справам, третій — заняття фізичною культурою.

Описові характеристики здоров'я мало говорять про його межі, потенційних резервах. Тому поняття «кількість здоров'я», введене в науковий лексикон Н. М. Амосовим [41], слід вважати виправданим. Яка кількість здоров'я необхідно людині?

Н. М. Амосов стверджує, що сучасній людині необхідно стільки ж здоров'я, скільки його далеким предкам, добувної хліб насущний в постійному фізичній праці. Інакше кажучи, людина повинен компенсувати недолік м'язових зусиль додатковими заняттями фізичними вправами, щоб створити резерви здоров'я.

Вимоги до рухової активності генетично запрограмовані. Так, рухова активність дітей при середньодобовому числі рухів (локомоцій) становить приблизно 30 тис. кроків, що перевершує еволюційно придбану біологічну потребу в русі. У той же час кількість локомоцій в межах 10 тис. Кроків на день є недостатнім. Дефіцит добової потреби в рухах в цьому випадку становить від 50 до 70%.

Н. А. Фомін і В. А. Бароненко [42, 43, 44] в своїх роботах приводять орієнтовні норми добової рухової активності (таблиця № 2), що забезпечують нормальний рівень життєдіяльності, що сприяє вдосконаленню соматичних, вегетативних і природних захисних функцій організму.

Рівень рухової активності	Число локомоцій на добу, тисяч кроків	Потреба в рухах,%
Низький	Нижче 10	Дефіцит 50-70%
Помірний	10-20	Дефіцит 20-40%
Високий	21-30	Відповідність
Максимальний	31 і вище	Перевищення на 10-30%

Таблиця № 2 Орієнтовні норми двигательної активності (по А. Г. Сухареву) [42, 43, 44]

За даними [45] потреба в здоров'ї носить загальний характер, вона притаманна як окремим індивідам, так і суспільству в цілому. Увага до власного здоров'я, здатність забезпечити індивідуальну профілактику його порушень, свідома орієнтація на здоров'я різних форм життєдіяльності - все це показники загальної культури людини.

На думку А. Швейцера[46], культура - це підсумок всіх досягнень окремих осіб і всього людства в усіх областях і по всіх аспектах в тій мірі, в якій ці досягнення сприяють духовному вдосконаленню особистості і загальному прогресу. Культура передбачає не тільки рівень розвитку людини, а й діяльність, наповнену певним ціннісним змістом.

Рівень культури людини проявляється в його умінні раціонально, повною мірою використовувати таке суспільне благо, як вільний час. Від того, як воно використовується, залежить не тільки успіх у трудовій діяльності, навчанні і загальному розвитку, але і здоров'я людини, повнота його життєдіяльності.

У гуманітарному знанні виділяють три взаємопов'язані складові культури: фізичну, духовну, матеріальну.

Матеріальна культура суспільства - це навколишня людини штучне середовище. Вона створена всіма видами його праці, і її складають такі цінності, як породи домашніх тварин, сорти культурних рослин, культура ґрунтів, будівлі та споруди, інструменти, обладнання та пристосування, транспорт, зв'язок, технології.

Духовна культура людини проявляється в розумінні їм змісту культури суспільства як загальнозначуще розумового цілого; в особистих уявленнях про себе і в світі; в знанні правил спільних дій, правил співжиття, які після їх освоєння утворюють автоматизми соціальної поведінки. Духовну культуру суспільства складають такі її цінності, як мораль, або етика; позитивні знання (народні прикмети, мудрість узагальнення і систематизація знань про світ, гуманітарні та природничі науки); естетика, або художня культура (художня література, архітектура, образотворче мистецтво, музика, танець, театр, кіно.)

[45; 47;48].

Ставлення до здоров'я за даними [45; 49] залежить від багатьох факторів, в тому числі від виховання і навчання. Воно проявляється в діях і вчинках, думках і судженнях людей щодо різних обставин, впливають на їх фізичне і психічне благополуччя. Ставлення до здоров'я включає в себе і оцінку людиною власного фізичного і психічного стану, яка є свого роду індикатором і регулятором його поведінки. Самооцінка фізичного і психічного стану виступає в якості реального показника здоров'я людей, так як виявлена досить висока ступінь (70 – 80% випадків) її відповідності об'єктивній характеристиці здоров'я. Кожна людина хоче бути здоровою. Але не кожен правильно оцінює своє здоров'я. Можливо, причина невідповідності між потребою у здоров'ї та її повсякденною реалізацією полягає у тому, що здоров'я зазвичай сприймається людьми як щось дане. Чим правильніше оцінка свого здоров'я, тим інтенсивніше турбота про нього. Так, про необхідність більшої турботи про своє здоров'я висловилося 25,9% осіб з хорошою самооцінкою, 36,8 % – з задовільною і 58,8 % – з поганою. Серед причин, що спонукають піклуватися про здоров'я, перше місце займає "погіршення здоров'я" (24,4 %), друге « " усвідомлення необхідності цього "(17,4%), а потім слідує інші фактори.

Відмінності, обумовлені самооцінкою здоров'я, спостерігаються і в способі життя респондентів. Серед тих, хто оцінює своє здоров'я як хороше, в два рази більше регулярно виконують ранкову гімнастику (15,4%), ніж серед задовільно оцінюють його (7,1%), і майже в три рази більше, ніж в групі з поганою самооцінкою (5,5 %). Відповідно в цих групах займаються спортом 15,8; 8,9; 3,5 %.

Однією з головних причин цих відмінностей є фактори мотиваційного порядку, зокрема усвідомлення людиною міри своєї відповідальності за збереження і зміцнення здоров'я.

І.І. Соковня-Семенова [48] зазначає, що ніякі покарання не можуть змусити людину вести здоровий спосіб життя, охороняти і зміцнювати

власне здоров'я, якщо у нього відсутня усвідомлена мотивація здоров'я. Автор виділяє головні мотиви здорового образу життя:

1. Мотивація самозбереження. Людина прагне зберегти свою життя, не здійснювати будь-яких дій, що загрожують його життю і здоров'ю.

2. Мотивація підпорядкування етнокультурним вимогам. Людина хоче бути рівноправним членом суспільства і жити в гармонії з ним. Протягом тривалої соціальної еволюції суспільство відбирало корисні звички, виробляло систему захисту від несприятливих факторів.

3. Мотивація отримання задоволення від здоров'я. Відчуття здоров'я приносить дорослим людям усвідомлену радість. У дітей радість від рухової активності закладена на генетичному рівні, вони люблять бігати, стрибати, танцювати. При цьому відбувається посилене виділення гормонів, званих ендорфінами («гормонами радості»). Це морфіноподібні речовини, що виробляються гіпофізом. Велика їх кількість виділяється при напруженій фізичній активності. У міру дорослішання у дитини формується інтерес до систематичних занять фізичною культурою або танцями.

4. Мотивація можливості самовдосконалення. Здоров'я дає можливість бути конкурентоспроможним, сприяє кар'єрному зростанню.

5. Мотивація можливості маневрувати. Здорова людина відчуває себе вільним, незалежним від зовнішніх умов.

6. Мотивація досягнення максимальної комфортності в соціальному середовищі. Здорову людину не турбують фізичні та психологічні недуги.

7. Мотивація підтримки високої працездатності. Тільки здорова людина може багато і добре працювати .

Залежно від віку людина керується різними мотив. Для молодих людей провідними є мотиви сексуальної реалізації та самовдосконалення. В юнацькому віці мотивація сексуальної реалізації сформувалася, тому вона може зіграти позитивну роль в профілактиці алкоголізму, тютюнопаління, вживання наркотиків, якщо вміло довести їх згубний вплив на сексуальну потенцію юнаків і дітородну функцію дівчат. Для того щоб сформувати інші

мотивації здорового способу життя у студентів, треба докласти зусиль, і чималі. Починати необхідно з формування установки на здоровий спосіб життя[45; 50].

За даними авторів [2; 5; 51]. згідно з сучасними уявленнями, здоров'я людини визначається гармонійністю його фізичного розвитку, функціональним станом організму і, перш за все, резервними можливостями серцево-судинної системи, стійкістю до дії несприятливих факторів. Провідна роль для збереження і зміцнення здоров'я належить фізичній культурі і різноманітним засобам підвищення рухової активності.

Дефіцит м'язової діяльності чітко позначається на зниженні тону кори головного мозку і підкіркових утворень, що проявляється в ряді симптомів порушення сну, погіршення пам'яті, появи млявості, пригніченого настрою та ін. гіпокінезія сприяє зменшенню циркулюючого об'єму крові в організмі на 10%, в'язкість крові при цьому підвищується, серце викидає в аорту майже на 20% менше крові. Погіршується стан кісткової системи, знижується обсяг легенів. Фізичні вправи-самий простий і доступний спосіб оздоровлення і зміцнення імунної системи організму.

При гіпокінезії виникають порушення роботи ендокринної системи, в зв'язку з чим страждає нейрогуморальний контроль, який грає першорядну роль в процесах життєдіяльності організму. Систематичні заняття фізичними вправами сприяють підвищенню рівня гормональної системи, а саме: активізують реакцію кори надниркових залоз, передньої частки гіпофіза, щитовидної і підшлункової залоз, що беруть участь в регуляції білкового, вуглеводного, жирового і мінерального обміну.

Систематичні фізичні навантаження за даними [2] підвищують фібринолітичну активність крові, що означає зменшення можливості утворення тромбів всередині судин, знижуючи тим самим ризик таких захворювань, як тромбоз коронарних судин. Фізична активність є дієвим засобом боротьби зі шкідливими наслідками нервового стресу. Необхідно підкреслити, що фізичні вправи зміцнюють мускулатуру, зберігають

рухливість суглобів і міцність зв'язок, удосконалюють фігуру, знижуючи вагу, благотворно діють на органи травлення, нервову систему, підвищують опірність простудним захворюванням.

Для досягнення оздоровчого ефекту рухові навантаження повинні бути систематичними і досить інтенсивними. Необхідно займатися фізичними вправами по 1,5 - 2 години не рідше трьох разів на тиждень. Контролювати інтенсивність навантаження можна по частоті серцевих скорочень (ЧСС): Частоті серцевих скорочень  $< 120-130$  ударів в хвилину – не велика інтенсивність; Частоті серцевих скорочень  $= 130-160$  ударів в хвилину – досить висока інтенсивність навантаження; Частоті серцевих скорочень близько  $180-200$  ударів в хвилину – висока, пікова інтенсивність. Пік інтенсивності в навантаженні може бути один або кілька, і використовується таке навантаження короткочасно. При виборі фізичних вправ перевагу краще віддавати рухливим і спортивним іграм на відкритому повітрі, бігу, ходьбі на лижах, плаванню. Особливе місце в системі рухової активності займають різні види оздоровчої гімнастики. Ці види гімнастики забезпечують цілеспрямоване, вибіркоче вплив на різні групи м'язів, удосконалюють фізичний розвиток, виправляють недоліки постави [2; 52].

За даними [7; 53] фізична активність людини – це головний і вирішальний фактор збереження і зміцнення здоров'я, нічим не замінний універсальний засіб профілактики недуг і уповільнення процесів старіння організму. Руховий режим людини неоднаковий в різному віці. Однак загальне полягає в тому, що фізична активність абсолютно необхідна вона повинна бути постійним фактором життя, головним регулятором всіх функцій організму.

Отже, фізична культура не просто одна зі складових, але і найголовніший компонент здорового способу життя . Вона представлена в ньому у вигляді ранкової гігієнічної гімнастики, виробничої гімнастики, регулярних урочних занять з фізичного виховання в школі, а також інших видів рухової активності, спрямованих на збереження і примноження

здоров'я. Для нормального функціонування людського організму і збереження здоров'я необхідна певна «доза» рухової активності. Є величезна кількість досліджень, що показують позитивний вплив фізичних вправ на опорно-руховий апарат, статура, центральну і вегетативну нервові системи, кровообіг, дихання, виділення, обмін речовин, теплорегуляцію, органи внутрішньої секреції [54].

У період навчання основним джерелом рухової активності за даними [7; 55] є обов'язкові навчальні заняття з фізичної культури. Найважливішим завданням фізичного виховання є виховання міцної і здорової молоді, повною мірою опанувала навичками і умінням, визначеними навчальною програмою з фізичної культури. У ряді досліджень встановлено, що у учні, включені в систематичні заняття фізичною культурою і спортом і проявляють в них досить високу активність, виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується впевненість поведінки, спостерігається розвиток «престижних» установок, високий життєвий тонус. Вони більшою мірою комунікабельні, висловлюють готовність до співпраці, радіють соціальному визнанню, менше бояться критики, у них спостерігається більш висока емоційна стійкість, витримка, їм більшою мірою властивий оптимізм, енергія, серед них більше наполегливих, рішучих людей, які вміють повести за собою колектив. Цій групі учнів більшою мірою притаманні почуття обов'язку, сумлінність, зібраність. Вони успішно взаємодіють у роботі, що вимагає сталості, напруги, вільніше вступають в контакти, більш винахідливі, серед них частіше зустрічаються лідери, їм легше вдається самоконтроль. Слід пам'ятати, що великі розумові і статистичні навантаження вперіод навчання в поєднанні з відсутністю додаткової рухової активності, малорухливим способом життя і нераціональним харчуванням призводять до того, що у більшості учнів погіршується зір, діяльність серцево-судинної і дихальної системи, порушується обмін речовин, зменшується опірність організму до різних захворювань, що призводить до погіршення стану їх здоров'я.

У сучасних умовах важливим завданням фізичного виховання є прищеплення учням стійкого інтересу до занять фізичними вправами в навчальному закладі та вдома. У зв'язку з цим необхідно використовувати всі форми фізичного виховання, а також самостійні заняття фізичними вправами вдома з метою підвищення рухової активності, зміцнення здоров'я, поліпшення фізичної підготовленості[56].

За даними [10; 57] щоб виконувати необхідний руховий режим, необхідна рухова діяльність в обсязі 1,0-1,5 години в день. За рахунок використання рухової активності з відносно високою інтенсивністю можна скоротити її тривалість. Так, двогодинну прогулянку зі швидкістю 4,5 кілометрів на годину замінює 20-хвилинний біг зі швидкістю 10 кілометрів на годину або 30 хвилин гри в баскетбол. В якості компонента рухової активності не слід забувати і настільки популярні у молодих людей танці. Їх високий емоційний ефект пов'язаний і з хорошим функціональним ефектом (пульсовий режим 120-140 ударів на хвилину).

Регулярні фізичні навантаження зміцнюють м'язи, зберігають рухливість в суглобах, покращують фігуру, підвищують продуктивність серця, збільшують дихальний об'єм легенів, стимулюють обмін речовин, благотворно діють на органи травлення, заспокоюють нервову систему, підвищують опірність до простудних захворювання.

### **3.2. Методика та зміст експериментальної перевірки впливу позитивної мотивації засобами вуличної фізкультурно-спортивної роботи до формування здорового способу життя у учнів**

Під час розгляду засобів фізкультурно-оздоровчої діяльності за даними [59], не можна враховувати тільки вплив фізичних вправ, але необхідно аналізувати систему комплексної дії на організм кліматичних умов, екологічний стан, харчування, сон, місце занять, емоційний стан.

За даними [60] серед великого різноманіття засобів фізичного



виховання, які використовуються з метою гармонійного розвитку сучасної людини, досить важливе місце посідають ігри, в особливості ігри спортивні. Спортивні ігри сформувались на основі ігрової діяльності, яка властива людині. Гра посідає велике місце в житті людини. У дитячому віці гра – основний вид діяльності, засіб підготовки до життя, до праці, ефективний засіб фізичного виховання. Ігри, пов'язані зі спортом і які базуються на змаганні, виділилися в окрему групу – спортивні ігри або ігрові види спорту. Особливості спортивних ігор визначаються специфікою змагальної діяльності, яка й відрізняє їх від інших видів спорту.

Змагальне протиборство в грі проходить за визначеними правилами з використанням властивих тільки конкретній грі змагальних дій – прийомів гри, техніки. При цьому обов'язковим є присутність суперника. У командно-ігрових видах мета кожного фрагмента змагання полягає в тому, щоб доставити предмет змагання у певне місце майданчика суперників і перешкодити виконанню суперниками аналогічних дій щодо себе. Це визначає одиницю змагання – блок дій типу «захист-напад», який включає також дії з розвідки, дезінформації, конспірації.

У командних іграх виграє та програє команда в цілому, а не окремі учні. Як би гарно не грав окремий учень, якщо команда програла, програв і він. І навпаки, як би погано учень не грав, якщо команда перемогла, то переміг і він. Таким чином, команда є такою ж цілісною спортивною одиницею, як і спортсмен в індивідуальних видах спорту.

Така специфіка командних ігор визначає ряд вимог до учнів, їхніх поглядів, настанов, особистісних якостей, характеру дії в змаганні. В ідеалі основною психологічною настановою учня на гру повинне бути прагнення до повного підпорядкування власних дій інтересам команди (навіть всупереч особистому благополуччю, можливо й «на шкоду собі»). При відсутності такої настанови в кожного учня команди не може бути й сильної, злагодженої команди, навіть у тому разі, якщо вона складається з

індивідуально добре технічно, фізично й тактично підготовлених гравців.

Отже, виховання колективізму, здатності жертвувати власними інтересами заради командної перемоги, бажання бачити й розуміти колективний інтерес у кожний даний момент змагання є одним з найважливіших завдань процесу підготовки в командних іграх. Практика показує, що умови командної змагальної діяльності сприяють вихованню цієї настанови через вплив колективу на учасників гри. Часто такий вплив буває досить твердим, сильним, дієвим, що сприяє розвитку в людини відповідних особистісних якостей [61].

За даними [59] масові фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи – змагальна та ігрова діяльність, учасники якої мають приблизно рівні можливості для активного відпочинку, емоційної розрядки, рухового навантаження та досягнення відповідного результату у руховій діяльності. Наприклад спартакіади, дні здоров'я фізкультурно-оздоровчі свята, фестивалі, конкурси, рухливі ігри, естафети.

Методична особливість організації та проведення масових фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів:

- Спеціальний набір
- Незначна складність та довжина дистанції
- Обмежена вага знаряддя, що використовується
- Обмежена віком, статтю подовженість та інтенсивність вправ, що виконуються.

Фізкультурно-оздоровчі системи – науково обґрунтований комплекс фізичних вправ та природно-гігієнічних факторів, які різняться за своєю функціональною, фізіологічною та психічною спрямованістю, родом рухової активності, предметними формами використання та впливу на організм.

Методичні особливості:

- Спрямоване формування основної якості людини – загальної та спеціальної витривалості
- Активізація резервних можливостей організму людини

- Різні енерговитрати з метою оптимізації рухового режиму людини
- Поєднання рухових та загартовуючих дій [62].

За даними [63] спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи - це змагальна ігрова діяльність, учасники якої з урахуванням їх віку, статі, підготовленості мають приблизно рівні можливості досягти перемоги в доступних їм вправах. Ця доступність створюється спеціальним підбором змагальних вправ, складності й довжини дистанцій, ваги використовуваних приладів, а також тривалістю й інтенсивністю виконання рухових дій.

Фізкультурно-спортивні масові заходи поєднують у своєму змісті спортивні змагання, заняття фізичними вправами, організацію активного відпочинку та рекреацію. Це сприяє розширенню та урізноманітненню програм, використання новітніх технологій, поповнення технічного та тактичного арсеналу, підвищує вимоги до особливостей підготовки й проведення масових фізкультурно-спортивних заходів [64].

Основною метою фізкультурних спортивно-масових заходів за даними [65] є створення сприятливих умов рекреації населення України та забезпечення права громадян на заняття фізичною культурою і спортом, задоволення їхніх потреб в оздоровчих послугах за місцем проживання та у місцях масового відпочинку, популяризації здорового способу життя.

Масові фізкультурно-спортивні заходи вирішують наступні завдання:

1. Пропаганда фізичної культури й спорту. Вона забезпечується наочністю, котра відповідає оформленням місць проведення, своєчасною грамотною інформацією про хід, сутність і підсумки заходу.

2. Реклама форм і видів масових фізкультурно-оздоровчих заходів, залежно від характеру й спрямованості, їхньої популяризації серед населення.

3. Розширення менеджменту та маркетингової спортивно-масової структури діяльності.

4. Виявлення перспективної молоді для занять різними видами спорту.

5. Виконання «Державних нормативних тестів фізичної підготовленості населення України».

6. Встановлення спортивних рекордів (закладу, підприємства, району, міста).

7. Національно-патріотичне виховання, яке базується на традиційних основах фізичного виховання українського народу.

8. Розширення сфери спілкування, інтелектуального збагачення, об'єднання інтересів, усвідомлення суспільної цілісності та особистої значущості. Цьому допомагає спільна підготовка до змагань, участь у складі команд, присутність глядачів і вболівальників.

9. Залучення населення до суспільно-корисної діяльності в галузі фізичної культури й спорту. У сфері масової фізкультурно-оздоровчої роботи важко домогтися успіху без залучення помічників, організаторів - фізоргів, членів комісій, спортивних суддів, волонтерів, спонсорів, представників радіомовлення та преси.

10. Виявлення найсильніших учасників і команд, комплектування збірних команд.

11. Підведення підсумків, оцінка та контроль роботи фізкультурних клубів, секцій, груп, визначення переможців масових заходів та якості фізкультурно-оздоровчої роботи.

12. Обмін досвідом роботи, демонстрація досягнень кращих колективів.

За даними [58] заходи щодо формування здорового способу повинні бути орієнтовані:

- на формування мотивації до здорового способу життя;
- поліпшення функціонального стану організму і корекцію його порушень;
- оптимізацію режиму рухової активності;
- підвищення ефективності системи фізичного виховання;
- психопрофілактику, підвищення стресостійкості до факторів ризику;
- профілактику споживання психоактивних речовин;

- корекцію невротичних станів і високого рівня тривожності;
- розвиток пізнавальних функцій;
- корекцію порушень фізичного розвитку.

За даними [66] до проведення кожного масового заходу ставляться конкретні завдання, що відповідають його головній меті та сприяють її досягненню в найбільш повній мірі. Кожен масовий спортивний захід у системі фізкультурно-оздоровчої роботи повинен проводитися у відповідності з наступними основними організаційними принципами:

1. Відповідність організації завданням.
2. Доступність заходу за часом і місцем проведення.
3. Доступність змагальних вправ.
4. Безпека учасників, глядачів і суддів.
5. Видовищність, наочність, естетичність, що сприяє гармонійному розвитку особистості.

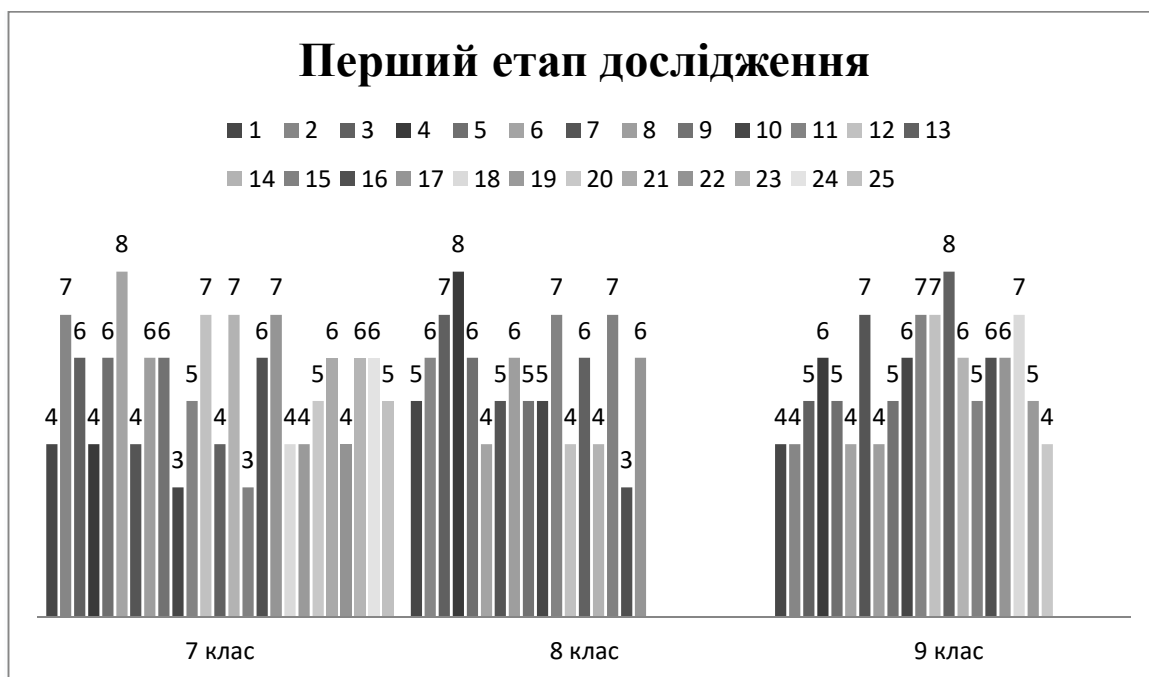
У процесі організації спортивно-масових заходів необхідно враховувати фізкультурно-спортивні можливості, інтереси передбачуваних учасників, а також наявні можливості реалізації цих інтересів (наявність спортивного інвентарю й необхідних спортивних споруд, кліматичні умови, забезпеченість спортивними судьями, організаторами, матеріальними та фінансовими ресурсами). Затверджуючи план масового фізкультурно-спортивного заходу необхідно орієнтуватися на плани районних та обласних управлінь фізичної культури і спорту. Це дозволить забезпечити систематичність і послідовність змагань, своєчасну підготовку збірних команд і учасників особистої першості до змагань на першість району, міста.

Для організації масового фізкультурно-спортивного заходу необхідно завчасно створити підготовчу комісію або оргкомітет, який складає план підготовки заходу із урахуванням його мети, особливостей передбачуваних учасників, змісту змагальних вправ, об'єктивних умов і можливостей організаторів [59].

На базі Гімназії зі структурним підрозділом початкової школи №44

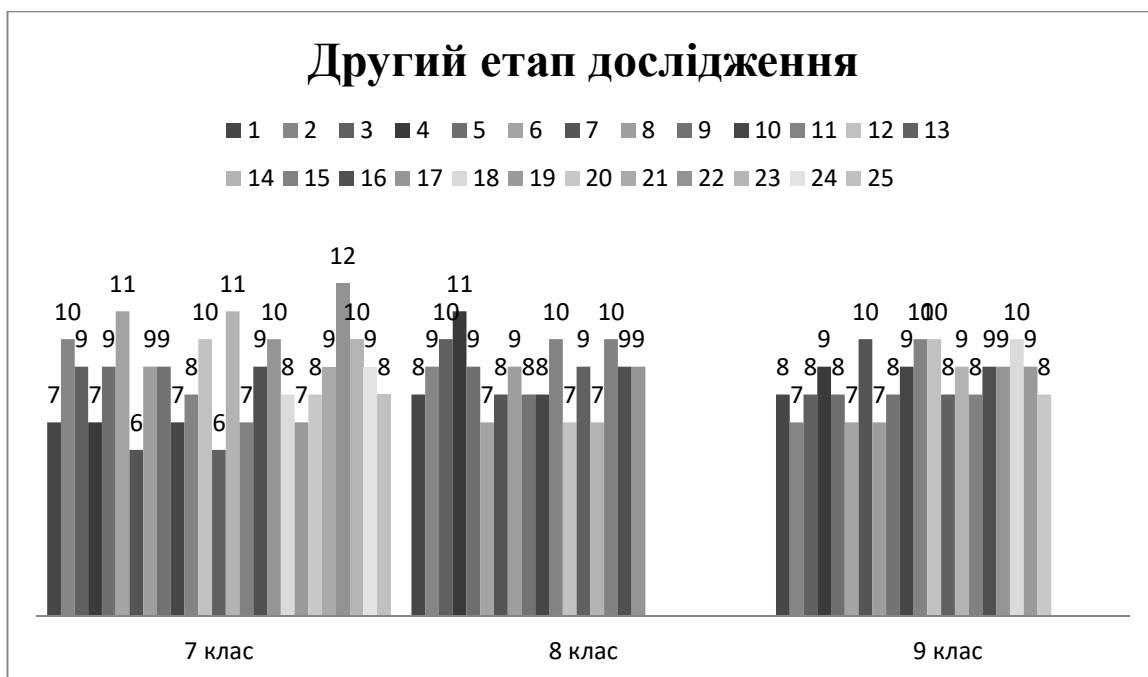
Маріупольської міської ради Донецької області після опитування учнів у вигляді анонімних анкет було вирішено провести спортивне заходи для старших класів присвячені здоровому способу життя засобами вуличної фізкультурно-спортивної роботи у вигляді спортивних змаганнях-естафетах, в якому приймуть участь сьомий, восьмий та дев'ятий класи у позакласний час в кожній з команд п'ять дівчат та п'ять парубків.

В сьомому класі з 29 учнів заповнили анонімну анкету 15 парубків та 10 дівчат віком від 13 до 14 років, восьмому класі з 19 учнів заповнили анонімну анкету 10 парубків та 7 дівчат віком від 14 до 15 років; дев'ятому класі з 26 учнів заповнили анонімну анкету 10 парубків та 10 дівчат віком від 15 до 16 років. Анонімна анкета складалась з 12 питань. Максимальна кількість балів за відповідь 12 балів. Дані першого опитування наведені на графіку №1.



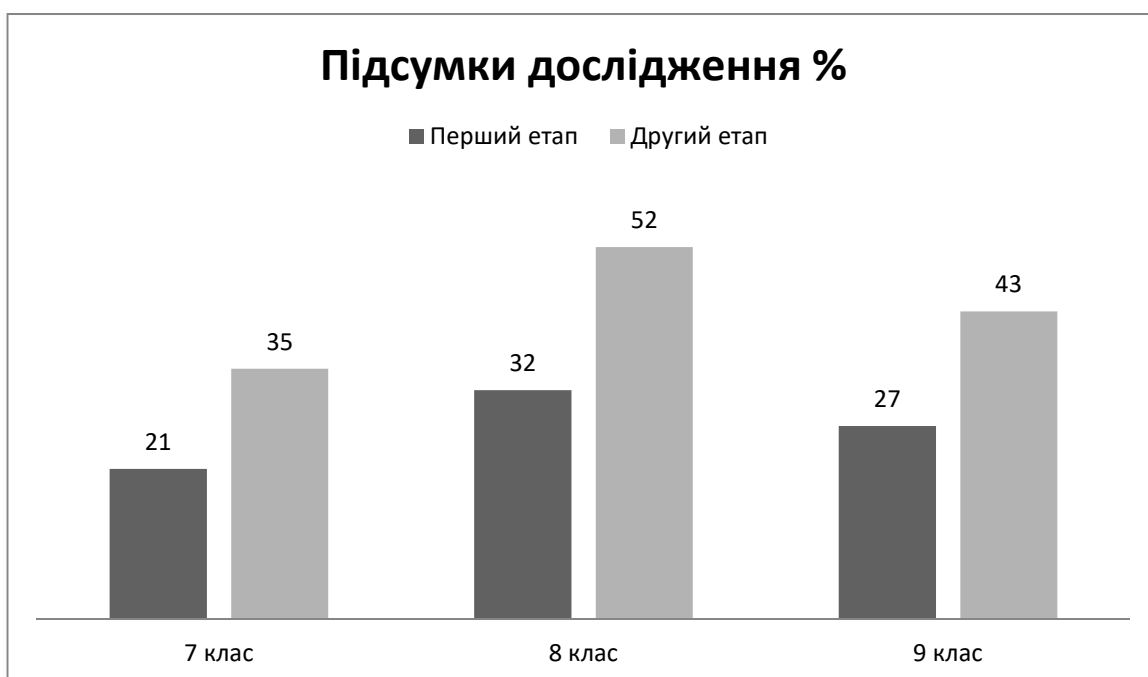
**Графік № 1. Дані першого опитування**

Після проведення спортивного заходу для учнів старших класів присвячений здоровому способу життя засобами вуличної фізкультурно-спортивної роботи у вигляді спортивних змаганнях-естафетах було проведено повторне анкетування. Дані другого етапу дослідження наведено на графіку № 2.



**Графік № 2. Дані другого опитування**

За даними дослідження були підведенні загальні результати яка наведенні на графіку №3.



**Графік №3 Підсумки дослідження %**

**Сценарій спортивного заходу для учнів старших класів присвячений здоровому способу життя засобами вуличної фізкультурно-спортивної роботи у вигляді спортивних змаганнях-естафетах.**

Цілі і завдання:

1. Формування здорового способу життя.
2. Підвищення соціальної активності та зміцнення здоров'я учнів.
3. Залучення їх до занять фізичною культурою і спортом.
4. Реалізація умінь і навичок, отриманих на уроках в змаганнях з гідними суперниками.

5. Зробити цей день святом

6. Підвищення емоційного настрою.

Місце проведення: шкільний двір.

Звучить музика і до глядачів виходять ведучий

Ведучий:

Увага! Увага!

Глядачі, бережіть нерви!

На нашому заході сьогодні молоді енергійні хлопці!

Ховайтеся і лежебоки.

Перед вами противники співаючих в караоке!

Перед вами шанувальники мішків і плавальних масок!

Представляють себе без зайвих фарб!

Отже, дорогі гості, сідайте зручніше, так як скоро з'являться наші Учасники змагань – наші головні дійові особи, які просто рвуться в бій. Зустрічайте наших дорогих учасників :( під музичний супровід виходять команди учасників).

Ведучий: У нас сьогодні-свято спорту, і для свята у нас є все - гарний настрій і шановане журі, у складі (представлення журі)

Ведучий: Дорогі журі і глядачі не думайте що наші герої сьогоднішнього заходу прийшли з порожніми руками зараз кожна з команд по черзі представиться і оголосить свій девіз (після цих слів команди по черзі представляються і оголошують свій девіз). Але на цьому не всі наші герої приготували для нас ще один сюрприз для всіх нас Творчий виступ присвячений нашому сьогоднішньому заходу (по черзі кожна команда показує свій творчий номер).



Ведучий: Перш ніж ми почнемо наші змагання наші учасники команд повинні вимовити урочисту клятву. (учасники виголошують урочисту клятву) а тепер можна починати наше змагання прийшов час веселим конкурсам (естафетам).

(Далі ведучий зачитує правила проведення естафет і пояснює їх виконання)

1 конкурс. Стрибки в довжину.

Змагаються всі команди, стрибаючи в довжину-перший учасник зупиняється на місці свого результату, другий - з цього місця стрибає далі і так далі вся команда. Загальний командний стрибок більшої довжини буде переможним.

2 конкурс. Спортивна ходьба.

Перші учасники змагаються команд починають рух з лінії старту і назад, роблячи кожен крок, приставляючи п'яту однієї ноги до носка іншої. Передавши естафету, таким чином, рухається кожен учасник команди. З усіх тихоходів перемагають найшвидші.

3 конкурс. Нічне орієнтування.

Першим двом учасникам, змагаються команд зав'язують очі і вони повинні дійти до старту, назад - бігом, без пов'язки на очах. Команди можуть допомагати "нічним пішоходам «вигуками» правіше«,» лівіше«,» вперед«,»назад".

4 конкурс. «Білки».

На землі креслимо кладемо обручі - дупла (5шт.), гравці команд змагаються в стрибках з дупла в дупло з м'ячем - горіхом в руках туди і бігом - назад, передавши «горіх» (м'яч) наступної «білки» (учаснику) .

5 конкурс. Поїзд.

Перший учасник команди « "локомотив", біжить до фінішу і назад. На старті чіпляє перший "вагон" і удвох рухаються до фінішу і назад, чіпляючи наступний вагон. Перемагає "поїзд", який приїхав у повному складі до старту.

### 6 конкурс. «Змійка».

Вся команда вибудовується в одну колону один за одним, всі кладуть руки на плечі попереду стоять і дружно присідають навпочіпки - змія готова. Завдання команди-подолати заданий шлях туди і назад не розчіплюючись і не встаючи. Переможе та команда яка впорається із завданням і прийде першою.

### 7 конкурс. «Кенгуру».

По одному учаснику від команди долають задану дистанцію, стрибаючи в мішках туди і назад, передавши мішок наступному учаснику. Переможе та команда яка швидше за всіх впорається із завданням.

8 конкурс. «Пінгвін». Перші учасники, що змагаються команд, затискають колінами м'яч і рухаються перевалочку вперед, назад - бігом, передавши м'яч наступному учаснику. Переможе та команда яка швидше за всіх впорається із завданням.

### 9 конкурс. "Лисиця Аліса і Кіт Базиліо"

Змагаються пари учасників. Треба подолати певну відстань туди і бігом-назад, при цьому Лисиця одну ногу згинає в коліні і тримає рукою - стрибаючи на одній нозі, коту - зав'язують очі. Вони рухаються під руку, як у казці. Переможе та команда яка швидше за всіх впорається із завданням.

### 10 конкурс. Біг на лижах.

Креслимо по дві паралельні криві лінії для кожної команди - це лижня. Першим учасникам видають естафетні палиці. В одну сторону учасники "їдуть" на лижах ковзаючим кроком, в іншу - біжать, передаючи естафету наступному. Замість лиж можна використовувати обрізані для вставки ніг пластикові пляшки. Переможе та команда яка швидше за всіх впорається із завданням.

Ведучий: Якщо ви думаєте що наші герої після всіх наших випробувань втомилися ви помиляєтеся вони для нас підготували ще один великий творчий виступ (учасники показують міні сценку посвячену здоровому способу життя і впливу шкідливих звичок на наш організм і наше

життя)

Під час останнього виступу журі підраховують результати.

Ведучий: Дякую дорогі учасники, а також наше вельмі шановне журі та глядачі настав час оголошення результатів нашого змагання (один з журі оголошує результат, починаючи з останнього місця вручає грамоту )

Ведучий: Сьогодні для нас виступали молоді та енергійні герої пообладуємо для них сьогодні немає однозначного переможця для нас вони всі чемпіони і переможці (команди йдуть з грамотами під оплески глядачів і журі)

Ведучий: Дякую вам всім за вашу увагу наші дорогі глядачі та журі, спасибі нашим героям за участь в сьогоднішньому заході але на цьому наше свято закінчено спасибі всім за увагу.

### **Висновки до третього розділу**

1. Згідно з сучасними уявленнями, здоров'я людини визначається гармонійністю його фізичного розвитку, функціональним станом організму і, перш за все, резервними можливостями серцево-судинної системи, стійкістю до дії несприятливих факторів. Провідна роль для збереження і зміцнення здоров'я належить фізичній культурі і різноманітним засобам підвищення рухової активності.

Фізична активність людини – це головний і вирішальний фактор збереження і зміцнення здоров'я, нічим не замінний універсальний засіб профілактики недуг і уповільнення процесів старіння організму. Руховий режим людини неоднаковий в різному віці. Однак загальне полягає в тому, що фізична активність абсолютно необхідна вона повинна бути постійним фактором життя, головним регулятором всіх функцій організму.

Отже, фізична культура не просто одна зі складових, але і найголовніший компонент здорового способу життя . Вона представлена в ньому у вигляді ранкової гігієнічної гімнастики, виробничої гімнастики, регулярних урочних занять з фізичного виховання в школі, а також інших

видів рухової активності, спрямованих на збереження і примноження здоров'я. Для нормального функціонування людського організму і збереження здоров'я необхідна певна «доза» рухової активності.

2. Спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи - це змагальна ігрова діяльність, учасники якої з урахуванням їх віку, статі, підготовленості мають приблизно рівні можливості досягти перемоги в доступних їм вправах. Ця доступність створюється спеціальним підбором змагальних вправ, складності й довжини дистанцій, ваги використовуваних приладів, а також тривалістю й інтенсивністю виконання рухових дій. Серед великого різноманіття засобів фізичного виховання, які використовуються з метою гармонійного розвитку сучасної людини, досить важливе місце посідають ігри, в особливості ігри спортивні. Спортивні ігри сформувались на основі ігрової діяльності, яка властива людині. Гра посідає велике місце в житті людини. У дитячому віці гра – основний вид діяльності, засіб підготовки до життя, до праці, ефективний засіб фізичного виховання. Ігри, пов'язані зі спортом і які базуються на змаганні, виділилися в окрему групу – спортивні ігри або ігрові види спорту. Особливості спортивних ігор визначаються специфікою змагальної діяльності, яка й відрізняє їх від інших видів спорту.

Фізкультурно-спортивні масові заходи поєднують у своєму змісті спортивні змагання, заняття фізичними вправами, організацію активного відпочинку та рекреацію. Це сприяє розширенню та урізноманітненню програм, використанню новітніх технологій, поповнення технічного та тактичного арсеналу, підвищує вимоги до особливостей підготовки й проведення масових фізкультурно-спортивних заходів.

Основною метою фізкультурних спортивно-масових заходів є створення сприятливих умов рекреації населення України та забезпечення права громадян на заняття фізичною культурою і спортом, задоволення їхніх потреб в оздоровчих послугах за місцем проживання та у місцях масового відпочинку, популяризації здорового способу життя.

## РОЗДІЛ IV ОХОРОНА ПРАЦІ

### 4.1. Правила безпеки з проведення занять вуличної фізкультурно-спортивної роботи

За даними [66] до проведення кожного масового заходу ставляться конкретні завдання, що відповідають його головній меті та сприяють її досягненню в найбільш повній мірі. Кожен масовий спортивний захід у системі фізкультурно-оздоровчої роботи повинен проводитися у відповідності з наступними основними організаційними принципами:

1. Відповідність організації завданням.
2. Доступність заходу за часом і місцем проведення.
3. Доступність змагальних вправ.
4. Безпека учасників, глядачів і суддів.
5. Видовищність, наочність, естетичність, що сприяє гармонійному розвитку особистості.

У процесі організації спортивно-масових заходів необхідно враховувати фізкультурно-спортивні можливості, інтереси передбачуваних учасників, а також наявні можливості реалізації цих інтересів (наявність спортивного інвентарю й необхідних спортивних споруд, кліматичні умови, забезпеченість спортивними судьями, організаторами, матеріальними та фінансовими ресурсами). Затверджуючи план масового фізкультурно-спортивного заходу необхідно орієнтуватися на плани районних та обласних управлінь фізичної культури і спорту. Це дозволить забезпечити систематичність і послідовність змагань, своєчасну підготовку збірних команд і учасників особистої першості до змагань.

Для організації масового фізкультурно-спортивного заходу необхідно завчасно створити підготовчу комісію або оргкомітет, який складає план підготовки заходу із урахуванням його мети, особливостей передбачуваних учасників, змісту змагальних вправ, об'єктивних умов і можливостей організаторів [59].

У плані бажано передбачити наступні питання.

1. Розробка положення про проведення фізкультурно-спортивного заходу.
2. Складання кошторису витрат
3. Підготовка сценарію (детального плану проведення) заходу, який включає церемоніали відкриття, проведення, закриття, нагородження, підйому та спуску прапора тощо.
4. Підбір, затвердження, інструктаж безпосередніх організаторів, технічних керівників, суддів, членів журі.
5. Підготовка місць проведення змагань. Оформлення їх засобами наочної агітації, пропаганди, маркування трас, ігрових майданчиків, установа огорожень, вказівників.
6. Підготовка обладнання, інвентарю, спорядження (в тому числі суддівського), придбання призов, підготовка грамот, протоколів.
7. Виготовлення засобів наочної агітації, реклами, складання коментаторських текстів, афіш, об'яв тощо.
8. Організація медичного забезпечення, придбання медичних препаратів, обладнання медичного пункту.
9. Організація транспортного та побутового обслуговування (якщо захід проводиться із виїздом за межі міста).

За даними [60] головним управлінським документом, на підставі якого проводяться фізкультурно-спортивні заходи, є положення про змагання. Воно визначає зміст та порядок змагальної діяльності, регламентує відносини між організаторами, суддями, учасниками.

Положення складається таким чином, щоб уникнути різного тлумачення тих чи інших його пунктів. У ньому повинні міститися конкретні настанови з усіх найбільш важливих ситуацій, які можуть виникнути під час проведення. Разом з тим положення має бути стислим, чітко сформульованим. У сфері фізкультурно-оздоровчої діяльності доволі часто проводять змагання за спрощеними правилами. У такому разі положення

повинно містити інформацію про характер спрощення.

За даними [62] положення про змагання складається з назви та восьми основних розділів. Назва заходу повинна відображати інформацію про вид змагання, його зміст, учасників, приналежність до певної організації.

Наведемо коротку

інформацію щодо змісту розділів положення.

1. Мета змагань. Окрім основної мети, у розділі зазначаються додаткові завдання, які можуть бути розв'язані в процесі проведення заходу.

2. Організатори змагань. У розділі повідомляється про керівників змагань організації, на які покладено підготовку місць змагань та їх безпосередньо проведення.

3. Час, місце проведення зазначаються чітко і зрозуміло.

4. Учасники змагань. У розділі зазначається, хто допускається до змагань, кількісний склад команд, вимоги до учасників та умови, яких вони повинні дотримуватися.

5. Програма змагань. Висвітлюються змагальні вправи, які будуть проведені для всіх груп учасників.

6. Порядок визначення переможців. Правило визначення переможців за кращими особистими результатами не завжди підходить для фізкультурно-спортивних заходів. Для підсумкової оцінки результатів виступів осіб різної статі віку, фізичного стану застосовуються зрівнювальні коефіцієнти, заохочувальні бали. Окрім зазначеної інформації, у розділі повідомляється про кількість учасників заліку, порядок визначення командної першості.

7. Нагородження переможців. Зміст розділу залежить від фінансових можливостей організаторів змагань. При проведенні фізкультурно-спортивних заходів бажаною є велика кількість недорогих призів, які є свідченням успіхів, запорукою доброго настрою та подальшої участі в оздоровчих заняттях.

8. Заявки та порядок репрезентації команд. У розділі зазначаються терміни, місце та форма подання заявок, а також місце та час проведення

засідань суддівської колегії разом із представниками

Оргкомітет змагань за даними [59] складає підготовку і проведення змагань, розв'язує питання медобслуговування, суддівської колегії, агітаційно-пропагандистських заходів, фінансового і господарського забезпечення.

Суддівська колегія. Заздалегідь затверджується склад Головної суддівської колегії (ГСК): директор змагання, менеджер (головний суддя), технічний менеджер, головний секретар, помічник секретаря, старші судді (рефері), судді-хронометристи, судді при учасниках, суддя-інформатор. Залежно від кваліфікації судді поділяються на категорії: суддя зі спорту, суддя I категорії, національної та міжнародної категорії. Для суддів проводиться нарада, де розглядається положення про змагання з визначенням одного тлумачення його пунктів, основних розділів правил змагання, план розташування суддів.

Агітаційне забезпечення змагань:

- висвітлення періоду підготовки до друку – випуск афіш, програм, запрошень, листівок, фотостендів, інформаційних оголошень;
- своєчасне заповнення підсумкових таблиць, вручення грамот, дипломів;
- оформлення місць змагання.

#### **4.2. Гігієна на заняттях з вуличної фізкультурно-спортивної роботи**

Дотримуватися правил особистої гігієни виключно важливо і в процесі активної фізкультурно-спортивної діяльності. Суворе їх виконання сприяє підвищенню ефективності впливів навчально-тренувальних і оздоровчих занять, збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню навичок культурного поведінки. Розробкою таких правил займається спеціальний напрямок гігієнічної науки-гігієна фізичних вправ.

Основне завдання даного напрямку-вивчення впливу різних факторів зовнішнього середовища на займаються фізичними вправами. На підставі



одержуваних в дослідженнях даних розробляються гігієнічні правила, Нормативи, організовуються заходи, спрямовані на зміцнення здоров'я, підвищення працездатності учнів, а також на створення оптимальних умов для здійснення найбільш ефективного процесу фізичного виховання і спортивного тренування у учнів під час занять вуличною фізкультурно-спортивною роботою.

Результати досліджень за даними [7; 39; 67] , сформулював наступні основні санітарно-гігієнічні вимоги, виконання яких необхідно при організації занять фізичними вправами:

- гігієнічно допустимий стан місць, де організовуються заняття;
- наявність необхідного справного і спеціально підготовленого інвентарю та спортивного обладнання;
- дотримання займаються правил особистої гігієни;
- відповідність погодних умов основним гігієнічним вимогам (температура повітря, вологість, вітер, опади та ін.);
- облік екологічної обстановки в районі місця занять фізичними вправами (неприпустимість проведення занять поблизу сміттєзвалищ, очисних споруд, екологічно шкідливих виробництв);
- наявність у займаються відповідної умовам занять спеціального спортивного одягу та взуття;
- прийняття водних процедур після занять фізичними вправами .

Займатися фізичними вправами можна тільки в спеціально призначених для цього місцях. Не можна займатися на запилених майданчиках, поблизу забруднених територій. Спеціальні фізкультурно-спортивні приміщення завжди повинні бути чистими і добре провітреними. Підлоги в них після кожного заняття слід протирати вологими ганчірками. Температура в таких приміщеннях повинна відповідати гігієнічним вимогам.

Вкрай важливо перед заняттями, на заняттях і після них дотримуватися правил особистої гігієни. На заняття або змагання слід приходити з добре

вимитим тілом і ногами. Особливо суворі вимоги в цьому відношенні пред'являються при організації занять спортивними єдиноборствами і плаванням.

Спортивний одяг і взуття завжди повинні міститися в чистому і охайному вигляді. Їх необхідно регулярно, значно частіше, ніж повсякденний одяг і взуття, прати і чистити. Одягати їх слід тільки для проведення занять фізичними вправами та участі в змаганнях. Неприпустимо Спортивний одяг і взуття використовувати в якості повсякденного [68].

### **4.3. Пожежна безпека на заняттях з вуличної фізкультурно-спортивної роботи**

За даними [69] вогонь здавна супроводжує людину, дає тепло, допомагає зберігати від псування продукти харчування, очищати поля від бур'янів, отримувати метал. Вміння користуватися вогнем дало людині почуття незалежності від циклічної зміни тепла та холоду, світла і темряви. Вогонь є важливим емоційним символом, соціальним згуртовуючим чинником. Однак вогонь, що вийшов з-під контролю, здатний спричинити значні руйнівні і навіть смертоносні наслідки.

Пожежа – процес неконтрольованого горіння поза визначеним для цього місцем, що поширюється у часі і просторі.

Пожежна безпека – стан об'єкта, за якого з регламентованою ймовірністю унеможливаються виникнення і розвиток пожежі та вплив на людей її небезпечних чинників, а також забезпечується захист матеріальних цінностей.

Основними напрямками забезпечення пожежної безпеки є усунення умов виникнення пожежі та мінімізація її наслідків.

За даними Про затвердження Правил пожежної безпеки для спортивних будинків та споруд [70].

## **VIII. Вимоги пожежної безпеки перед проведенням спортивних заходів**

8.1. Підготовка до спортивних заходів міжнародного, державного та регіонального рівнів здійснюється у порядку, передбаченому постановою Кабінету Міністрів України від 18 грудня 1998 року № 2025 "Про порядок підготовки спортивних споруд та інших спеціально відведених місць для проведення масових спортивних та культурно-видовищних заходів".

8.2. Власник спортивної споруди (будинку) напередодні проведення спортивного заходу проводить інструктажі щодо дотримання вимог пожежної безпеки та порядку дій у випадку надзвичайної ситуації з працівниками спортивної споруди (будинку), а організатор спортивного заходу - із обслуговувальним персоналом спортивного заходу.

8.3. Усі підтрибунні приміщення, за винятком приміщень обслуговування глядачів та спортсменів, до початку проведення заходу повинні бути закритими.

8.4. У зимовий період року шляхи евакуації і сходи трибун відкритих спортивних будинків та споруд, прилегла до стадіону територія та територія стадіону повинні бути очищені від снігу перед проведенням спортивного заходу.

## **IX. Вимоги пожежної безпеки під час проведення спортивних заходів**

9.1. Під час проведення спортивних заходів обов'язково повинна бути присутня особа, відповідальна за пожежну безпеку спортивного будинку та споруди.

9.2. Необхідність залучення підрозділів МНС України для забезпечення пожежної безпеки під час проведення спортивних заходів (інших масових

заходів, що проводяться у спортивних будинках та спорудах) визначається організаторами спортивних заходів.

Залучення підрозділів МНС України до проведення спортивних заходів здійснюється на договірній основі в порядку, передбаченому чинним законодавством України.

У разі залучення під час спортивного заходу підрозділів МНС України повинні бути виділені відповідні приміщення або майданчики для їх розташування.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Формування мотивації на здоровий спосіб життя в учнів - це створення особистісно розвиваючої освітньої середовища, що формує систему ціннісних орієнтацій і установок активної життєвої позиції, позитивної мотивації до саморозвитку та самовдосконалення, прийняття відповідальності за свою долю, зацікавленості в підтримці власного здорового способу життя. Формування мотивації здоров'я має базуватися на двох важливих принципах: віковому і діяльній.

Перший принцип говорить: виховання мотивації здоров'я необхідно починати з раннього дитинства.

Другий принцип стверджує: мотив здоров'я слід створювати через оздоровчу діяльність по відношенню до себе, тобто формувати нові якості шляхом вправ. На цьому принципі була заснована вся соціальна еволюція людини. Людство житті діяло, навчаючись життю виключно на власному досвіді. Таким чином, здоровий спосіб життя являє собою режим обмежень в поєднанні з оптимальним режимом фізичних навантажень. Саме здоровий спосіб життя забезпечує збереження і зміцнення здоров'я.

Пропаганда фізкультурно-спортивної оздоровчої роботи – це цілеспрямоване розповсюдження та популяризація фізичних знань з метою переконання різних верст населення в необхідності систематичних фізкультурних занять. Здійснення заходів спрямованих на формування світогляду орієнтованого на здоровий спосіб життя, престиж фізичного здоров'я, патріотичне виховання населення для реалізації цих заходів необхідно використовувати можливості засобів масової інформації в пропаганді здорового способу життя та висвітленні спортивних подій і збільшити обсяг соціальної реклами, орієнтованої на здоровий спосіб життя проведення днів здоров'я або спортивних свят.

Основними складовими здорового способу життя виступають: дотримання режиму праці та відпочинку, рухова активність у забезпеченні здоров'я, раціональне і збалансоване харчування, відмова від шкідливих

звичок, загартовування організму, дотримання особистої гігієни.

2. Най ефективніший метод дослідження в даній роботі є метод опитування. Опитування — метод збору соціальної інформації про досліджуваний об'єкт під час безпосереднього (інтерв'ю) чи опосередкованого (анкетування) соціально-психологічного спілкування соціолога і респондента шляхом реєстрації відповідей респондентів на сформульовані запитання.

За допомогою опитування можна одержати інформацію, яка не завжди відображена в документальних джерелах чи доступна прямому спостереженню. До опитування вдаються, коли необхідним, а часто і єдиним, джерелом інформації є людина — безпосередній учасник, представник, носій досліджуваних явища чи процесу. Вербальна (словесна) інформація, одержана завдяки цьому методу, значно багатша, ніж невербальна. Вона легше піддається кількісному опрацюванню та аналізу, що дає змогу широко використовувати для цього обчислювальну техніку. На користь цьому методу служить і його універсальність, оскільки під час опитування реєструють мотиви діяльності індивідів, результати цієї діяльності. Усе це забезпечує опитуванню переваги щодо методу спостереження або методу аналізу документів. Плануючи збір інформації методом опитування, слід брати до уваги й умови, які можуть впливати на її якість. Однак зважити на всі обставини практично неможливо. Тому умови, не взяті до уваги, належать до випадкових чинників. Ними, наприклад, можуть бути місце й обставини проведення опитування. Ступінь незалежності інформації від впливу випадкових чинників, тобто її стійкість, називається надійністю інформації. Вона залежить від здатності суб'єкта давати одні й ті самі відповіді на однакові запитання, визначається незмінністю цих запитань і варіантів відповідей на них для всієї обраної сукупності респондентів або кожної з її груп. Важливо також, щоб опитуваний не тільки міг, а й хотів щиро відповісти на запитання. Якість первинної соціологічної інформації значною мірою залежить від вимірювального інструменту — соціологічного

питальника (бланк інтерв'ю, анкета). Критеріями їх оцінки є стійкість і обґрунтованість. Стійкість інструменту вимірювання — ступінь відтворення результатів вимірювання за повторного використання цього інструменту на одній і тій самій групі і за тих самих умов. Одним з найпоширеніших видів опитування є анкетування, яке передбачає самостійне заповнення анкети респондентом. Використовуючи роздаткову, поштову чи надруковану у пресі анкету, дослідник з мінімальною технічною допомогою за короткий час може зібрати первинну інформацію від сотень респондентів. Забезпечуючи повну анонімність, метод анкетування дає змогу ефективніше досліджувати морально-етичні проблеми. Анкета — тиражований документ, який містить певну сукупність запитань, сформульованих і пов'язаних між собою за встановленими правилами.

3. Масові фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи – змагальна та ігрова діяльність, учасники якої мають приблизно рівні можливості для активного відпочинку, емоційної розрядки, рухового навантаження та досягнення відповідного результату у руховій діяльності. Наприклад спартакіади, дні здоров'я фізкультурно-оздоровчі свята, фестивалі, конкурси, рухливі ігри, естафети. Фізкультурно-спортивні масові заходи поєднують у своєму змісті спортивні змагання, заняття фізичними вправами, організацію активного відпочинку та рекреацію. Це сприяє розширенню та урізноманітненню програм, використання новітніх технологій, поповнення технічного та тактичного арсеналу, підвищує вимоги до особливостей підготовки й проведення масових фізкультурно-спортивних заходів.

Основною метою фізкультурних спортивно-масових заходів є створення сприятливих умов рекреації населення України та забезпечення права громадян на заняття фізичною культурою і спортом, задоволення їхніх потреб в оздоровчих послугах за місцем проживання та у місцях масового відпочинку, популяризації здорового способу життя.

Фізична активність людини – це головний і вирішальний фактор збереження і зміцнення здоров'я, нічим не замінний універсальний засіб

профілактики недуг і уповільнення процесів старіння організму. Руховий режим людини неоднаковий в різному віці. Однак загальне полягає в тому, що фізична активність абсолютно необхідна вона повинна бути постійним фактором життя, головним регулятором всіх функцій організму.

Систематичні фізичні навантаження підвищують фібринолітичну активність крові, що означає зменшення можливості утворення тромбів всередині судин, знижуючи тим самим ризик таких захворювань, як тромбоз коронарних судин. Фізична активність є дієвим засобом боротьби зі шкідливими наслідками нервового стресу. Необхідно підкреслити, що фізичні вправи зміцнюють мускулатуру, зберігають рухливість суглобів і міцність зв'язок, удосконалюють фігуру, знижуючи вагу, благотворно діють на органи травлення, нервову систему, підвищують опірність простудним захворюванням.

Отже, фізична культура не просто одна зі складових, але і найголовніший компонент здорового способу життя . Вона представлена в ньому у вигляді ранкової гігієнічної гімнастики, виробничої гімнастики, регулярних урочних занять з фізичного виховання в школі, а також інших видів рухової активності, спрямованих на збереження і примноження здоров'я. Для нормального функціонування людського організму і збереження здоров'я необхідна певна «доза» рухової активності.

4. У процесі організації спортивно-масових заходів необхідно враховувати фізкультурно-спортивні можливості, інтереси передбачуваних учасників, а також наявні можливості реалізації цих інтересів (наявність спортивного інвентарю й необхідних спортивних споруд, кліматичні умови, забезпеченість спортивними судьями, організаторами, матеріальними та фінансовими ресурсами). Затверджуючи план масового фізкультурно-спортивного заходу необхідно орієнтуватися на плани районних та обласних управлінь фізичної культури і спорту. Це дозволить забезпечити систематичність і послідовність змагань, своєчасну підготовку збірних команд і учасників особистої першості до змагань.



До проведення кожного масового заходу ставляться конкретні завдання, що відповідають його головній меті та сприяють її досягненню в найбільш повній мірі. Кожен масовий спортивний захід у системі фізкультурно-оздоровчої роботи повинен проводитися у відповідності з основними організаційними принципами.

Для організації масового фізкультурно-спортивного заходу необхідно завчасно створити підготовчу комісію або оргкомітет, який складає план підготовки заходу із урахуванням його мети, особливостей передбачуваних учасників, змісту змагальних вправ, об'єктивних умов і можливостей організаторів.

Дотримуватися правил особистої гігієни виключно важливо і в процесі активної фізкультурно-спортивної діяльності. Суворе їх виконання сприяє підвищенню ефективності впливів навчально-тренувальних і оздоровчих занять, збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню навичок культурного поведінки. Розробкою таких правил займається спеціальний напрямок гігієнічної науки-гігієна фізичних вправ.

Основне завдання даного напрямку-вивчення впливу різних факторів зовнішнього середовища на займаються фізичними вправами. На підставі одержуваних в дослідженнях даних розробляються гігієнічні правила, Нормативи, організовуються заходи, спрямовані на зміцнення здоров'я, підвищення працездатності учнів, а також на створення оптимальних умов для здійснення найбільш ефективного процесу фізичного виховання і спортивного тренування у учнів під час занять вуличною фізкультурно-спортивною роботою.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Моніторинг стану роботи з формування здорового способу життя дітей та учнівської молоді (методичні рекомендації). Черкаси:ЧОППОП, 2010. – 44с.
2. Зайцева, И. П. Физическая культура для бакалавров: Критерии оценок : учебное пособие / И. П. Зайцева; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль : ЯрГУ, 2013. – 196 с.
3. Бочкарева С.И. Физическая культура: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей) / С.И. Бочкарева, Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Н.Ф. Митина, А.Г. Ростеванов А.Г. – М.: Изд. Центр ЕАОИ, 2011. – 344 с.
4. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М., 2007. – 201 с
5. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
6. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов-н/Д: Феникс, 2003. — 384 с.
7. Дзержинская Л. Б., Прохорова И. В., Дзержинский Г. А. Физическая культура: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений ф-тов заоч. обучения / Л. Б. Дзержинская, И. В. Прохорова, Г. А. Дзержинский; Волгоградский филиал ФГБОУ ВО – Волгоград: Изд-во Волгоградского филиала РАНХиГС, 2016.
8. Стаття **Формирование мотивации к здоровому образу жизни** Кондрашкина Оксана Владимировна, социальный педагог, ТОГАПОУ «Многопрофильный колледж им. И.Т. Карасева» [Електронний ресурс] – <https://pedsovet.org/publikatsii/zdorove-i-medicine/formirovanie-motivatsii-k-zoj>
9. Формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя учнів через виховні заходи [Електронний ресурс] – [https://lan-metod.at.ua/vuxovnarobota/dosvid/zybrutcka/opis\\_dosvidu.pdf](https://lan-metod.at.ua/vuxovnarobota/dosvid/zybrutcka/opis_dosvidu.pdf)
10. Иванова С.Ю., Сантьева Е.В., Гребенникова Ю.В. Физическая

культура (часть 1): учебное пособие для студентов вузов / С.Ю. Иванова, Е.В. Сантеева, Ю.В. Гребенникова и др.; Кемеровский технологический институт пищевой промышленности (университет). – Кемерово, 2016. – 154 с.

11. Айзман, Р. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебное пособие / Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботялов. — Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2010. — 214 с.

12. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Учебное пособие для студентов Вузов. Изд. 6-е испр. и доп.- М.: Феникс 2010.

13. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М., 2007. – 201 с.

14. Бальсевич, В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожнов. – Киев: Здоровье, 1987.

15. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – М.: Кнорус, 2013. – 240 с.

16. Физическая культура и здоровье: учебное пособие / под ред. А. В. Тимушкина. – Балашов: Изд-во «Николаев», 2004. – 120 с.

17. Литвененко О.М.,Твеліна А. О. Організація та методика оздоровчої фізичної культури: навчально-методичний посібник / О.М. Литвененко, О.М. Твеліна. – Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2016. – 130с.

18. Методичні рекомендації до підготовки та захисту кваліфікаційних робіт на здобуття ступеня вищої освіти «Магістр» / Укладач В. І. Борейко. – Рівне : 2016 р. – 35 с

19. Грабченко А.І., Федорович В.О., Гаращенко Я.М. Методи наукових досліджень: Навч. посібник. – Х.: НТУ "ХПІ", 2009. – 142 с.

20. Крушельницька О.В. Методологія та організація наукових досліджень: Навчальний посібник. – К.: Кондор, 2006. – 206 с.

21. Рузавин Г.И. Методы научного исследования. - М., 1974.

22. Сегерлинд Л. Применение метода конечных элементов: Пер. с англ. - М.: Мир, 1979. — 392 с.

23. Методичні рекомендації до підготовки та захисту кваліфікаційних робіт на здобуття ступеня вищої освіти «Магістр» / Укладач В. І. Борейко. – Рівне : 2019 – 33 с.
24. Рассоха І. М. Конспект лекцій з навчальної дисципліни «Методологія та організація наукових досліджень» для студентів 5 курсу денної форми навчання освітнього-кваліфікаційного рівня «магістр» спеціальностей 8.050106, 8.03050901 “Облік і аудит”, 8.050201 “Менеджмент організацій ”, 8.03060101 “Менеджмент організацій і адміністрування (за видами економічної діяльності)” / І. М. Рассоха; Харк. нац. акад. міськ. госп-ва. – Х.: ХНАМГ, 2011 – 76 с.
25. Конверського А. Є. Основи методології та організації наукових досліджень: Навч. посіб. для студентів, курсантів, аспірантів і ад’юнтів / за ред. А. Є. Конверського. — К.: Центр учбової літератури, 2010 — 352 с.
26. Корягін М.В. Основи наукових досліджень: навч. Посібник М.В. Корягін, М.Ю. Чік. – К. : Алерта, 2014 – 622 с.
27. Єріна А.М. Методологія наукових досліджень / А.М. Єріна. – К. : Центр навч. л-ри, 2004 – 212 с.
28. Білуха М.Г. Основи наукових досліджень: Підручник для студ. екон. спец. вузів / М.Г. Білуха. – К.: Вища школа., 1997 – 271 с.
29. Мокін Б.І. Методологія та організація наукових досліджень навчальний посібник / Б.І. Мокін, О.Б. Мокін. – Вінниця : ВНТУ, 2014 – 180 с.
30. Крушельницька О.В. Методологія та організація наукових досліджень: Навч. посібник / О.В. Крушельницька. - К.: Кондор, 2003 - 192 с.
31. Шейко В.М. Організація та методика науково-дослідницької діяльності : підручник / В.М. Шейко, Н. М. Кушнарєнко. – 7-ме вид., переробл. і доп. – К. : Знання, 2010 – 295 с.
32. Демківський А.В. Основи методології наукових досліджень: навч. посібник / А.В. Демківський, П.І. Безус. – К. : Акад. муніцип. упр., 2012 – 276 с.
33. Наринян А. Р. Основы научных исследований. Учебное пособие для

вузов. \ Наринян А. Р. – К., 2002 – 112 с.

34. . Демківський А.В. Основи методології наукових досліджень: навч. посібник / А.В. Демківський, П.І. Безус. – К. : Акад. муніцип. упр., 2012 –276 с.

35. Сиденко В.М., Грушко И.М. Основы научных исследований – Харків, Вища школа, 2002 – 200 с.

36. Кустовська О. В. Методологія системного підходу та наукових досліджень: Курс лекцій. – Тернопіль: Економічна думка, 2005 – 124 с.

37. Юринець В.Є. Методологія наукових досліджень : навч. посібн. / В.Є. Юринець ; Львів. нац. ун-т ім. І. Франка. – Львів : ЛНУ, 2011 – 179 с.

38. Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 2-е изд., стер. — М. : КНОРУС, 2016. — 214 с. — (Среднее профессиональное образование).

39. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие. М. : КноРус, 2012.

40. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие. М. : КНОРУС, 2013.

41. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. Свердловск: Сред.-Урал. кн. изд-во, 1989. 174 с.

42. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров. Москва: Академия, 2006. 528 с.

43.Фомин Н. А. Адаптация: общебиологические и психофизиологические основы / Н. А. Фомин. Москва: Физкультура и спорт, 2003. 383 с.

44. Фомин Н. А. Физиология человека: учебное пособие для студентов факультетов физвоспитания пединституты / Н. А. Фомин. Москва: Просвещение, 1982. 320 с.

45. Медведевой С. А. Здоровьесберегающая физическая культура в профессионально-педагогическом вузе учебно-методическое пособие / под

ред. С. А. Медведевой, Е. Б. Ольховской, Т. А. Сапегинной. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2016. 260 с.

46. Белов В. К. Энциклопедия здоровья. Молодость до 100 лет. Москва: Химия, 1991. 400 с.

47. Решетников Н. В. Физическая культура: учебное пособие / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич. Москва: Академия, 2012. 176 с.

48. Соковня-Семенова И. И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь / И. И. Соковня-Семенова. Москва: Academia, 1997. 205 с

49. Ильинич В. И. Физическая культура студента: учебник / В. И. Ильинич. Москва: Гардарики, 2003. 448 с.

50. Купчинов Р.И. Физическое воспитание : учеб. пособие для студ. подготовительных учебно-тренировочных групп упражнений, обеспечивающих получение высшего образования. Минск : ТетраСистемс, 2006.

51. Бальсевич, В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожнов. – Киев: Здоровье, 1987.

52. Зайцева, И. П. Теоретические аспекты физической культуры. Опорно-двигательный аппарат: метод. указания / И. П. Зайцева, О. Н. Зайцев. – Ярославль: ЯрГУ, 2008. – 92 с.

53. Артемьев, В. П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества: учеб. пособие / В. П. Артемьев, В. В. Шутов. – Могилев: МГУ им А.А. Кулешова, 2004. – 284 с.

54. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – М.: Кнорус, 2013. – 240 с.

55. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2012. – 416 с.

56. Тимушкина А. В. Физическая культура и здоровье: учебное пособие

/ под ред. А. В. Тимушкина. – Балашов: Изд-во «Николаев», 2004. – 120 с

57. Коваленко, В.А. Физическая культура: учеб. пособие. – М.: Изд-во АСВ, 2000. – 432 с.

58. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика: учебное пособие / Э. М. Казин [и др.]. 3-е изд., перераб. Москва: Омега-Л, 2013. 443 с.

59. Литвиненко О.М. Твеліна А.О. Організація та методика масової оздоровчої фізичної культури: навчально-методичний посібник / О.М. Литвиненко А.О. Твеліна. – Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2016. -130с.

60. Єрмоленко О. В. Методика проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор : посібник / О. В. Єрмоленко, М. В. Єрмоленко. – Краматорськ : ДДМА, 2016. – 75 с.

61. Айрапетьянц Л. Р. Спортивные игры (техника, тактика, тренировка) / Л. Р. Айрапетьянц, М. А. Годик. – Ташкент : Изд-во им. Ибн-Сины, 1991. – 156 с.

62. Деделюк Н. Організація масових фізкультурно-оздоровчих спортивних заходів з використанням національних традицій фізичного виховання / Н. Деделюк. – Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2008, - 71с.

63. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. 171с.

64. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2010. – 320 с.

65. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: навч. пос. С.І. Присяжнюк. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 504с.

66. Агеевец В.У. Организация физической культуры / В. У. Авгеевец, Т.М. Коневец. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 186с.

67. Гигиена физической культуры и спорта : учебник / под ред. В. А. Маргазина, О. Н. Семеновой, Е. Е. Ачкасова. — 2е изд., доп. — СПб. :

СпецЛит, 2013. — 255 с.

68. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А.Родионова. — М.: Издательский центр «Академия», 2002.

69. Пожежна безпека [Електронний ресурс] — [https://pidru4niki.com/70749/bzhd/pozhezhna\\_bezpeka](https://pidru4niki.com/70749/bzhd/pozhezhna_bezpeka)

70. Про затвердження Правил пожежної безпеки для спортивних будинків та споруд [Електронний ресурс] — [юhttps://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1803-12#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1803-12#Text)