

усвідомлене й прийняте нею переконання про важливість цієї діяльності. Тоді потреба у фізичному самовдосконаленні стає істинно духовною.

Усвідомлення учнями необхідності самостійних занять фізичними вправами, їхня особиста відповідальність, підвищення загально культурного рівня - вагомі умови і фактори в процесі формування потреби у самоорганізації здорового способу життя.

## БІОРИТМИ І РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ

СТАНІСЛАВ ХАРАБУГА

*Львівській військовій інститут Національного університету  
"Львівська політехніка"*

В останній час спостерігається значний інтерес до вивчення ритмічної організації процесів в організмі як в умовах норми, так і патології. Цей інтерес є закономірним, бо свідчить з одного боку про вагомість ритмів у природі, а з іншого – про універсальність самого феномену ритмічності. Інтенсивність досліджень у цьому напрямку сприяло виникненню нової міждисциплінарної науки – хронобіології, основним напрямком якої є вивчення закономірностей процесів життєдіяльності організму в часі. Найбільш цікавою часткою хронобіології є біоритмологія, яка займається дослідженням феномену біологічних ритмів. Багаточисельність досліджень у цій галузі сприяло появі декількох напрямків. В першу чергу, це стосується появи хрономедицини, до основних розділів якої відносяться хронопатологія, хронофармакологія, хронодіагностика і хроноterapia. Як наслідок, це сприяло появі поняття хронобіологічна норма, яка є сукупністю морфологічних показників організму, що характеризують його стан в цілому і окремих частин на підставі вивчення динаміки біоритмів (Ф.І. Комаров). Вказана хронобіологічна норма, з одного боку, обумовлюється внутрішніми регуляціями, а з іншого – визначається взаємодією організму з середовищем.

Встановлено, що біоритми, в першу чергу, добові, значно впливають на фізичну і розумову працездатність, на надійність роботи в умовах операторської діяльності, на ефективність навчання, на успішність виступу в спортивних змаганнях і т.п. Біоритмологічний статус є одним із критеріїв відбору космонавтів (С.І. Степанова). Відомо, що в організмі людини нараховується більше 900 параметрів діяльності різних органів і систем, які мають чітку добову динаміку. Типологія добових коливань показників фізичної і розумової працездатності свідчить про значний вплив особливостей структури режиму дня на динаміку цих процесів.

Зміни біологічних ритмів є однією з перших ознак впливу несприятливих факторів на організм людини. Врахування біоритмів дає можливість виконувати не тільки функцію ранішньої діагностики, але і відкриває шляхи до раціональної організації праці, відпочинку, а також лікування у випадку початку хвороби. Особливо це необхідно враховувати при застосуванні природної терапії. Такий підхід сприяв появі в хроноterapiї цілого напрямку – хронобальнеофізіотерапії.

Все це свідчить про необхідність врахування біоритмів в рекреаційно-оздоровчій діяльності як одного із засобів запобігання появі патологічних змін у випадках відхилень від хронобіологічної норми. В першу чергу, це стосується запобігання появі стану внутрішнього десінхронізму, який дуже часто стає першою причиною появи

передпатологічних змін. Можна припустити, що враховуючи можливості хронобіологічної рекреаційно-оздоровча діяльність набуде більшої ефективності в разі раціоналізації структури режиму праці і відпочинку на підставі досліджень у біоритмології.

## МОТИВАЦІЯ УЧНІВ СЕРЕДЬНОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

ІРИНА КРИЦЬКО

*Львівський державний інститут фізичної культури*

На важливість формування у школярів мотивів займатися фізичними вправами наголошується у ряді наукових праць з фізичного виховання. У психолого-педагогічній літературі багато уваги звернено на дослідження мотивації як невід'ємної складової потреби. Науковці, в основному, зосереджували свою увагу на мотивації поведінки і діяльності, мотивації навчальної діяльності, мотивації і потреби в праці.

Аналіз низки наукових праць дає підстави стверджувати, що автори мають різні погляди на мотиви. Так, С.Л.Рубінштейн до мотивів відносить всі внутрішні спонукання, Л.І.Божович мотиви ототожнює з потребами, А.Н.Леонтьєв – з об'єктами потреби, що відображені у свідомості.

С.С.Занюк вказує, що мотив – це спонукальна причина діяльності і вчинків людини, пов'язана із задоволенням потреб суб'єкта. Ф.В.Новосельський зазначає, що мотив – це сукупність зовнішніх і внутрішніх умов, які викликають активність суб'єкта і визначають її спрямованість.

Одним із засобів мотивації на уроках фізичної культури є мотивування. Мотивування – це сукупність фактів, аргументів і доказів, які вчитель використовує для переконання учнів у доцільності відвідувати фізкультурні заняття, виконувати ті чи інші вправи.

Метою нашого дослідження було з'ясування мотивів учнів середнього шкільного віку до самостійних занять фізичними вправами.

Завдання, які вирішувались в ході дослідження:

1. Проаналізувати стан даного питання у літературі.
2. Визначити мотиви учнів середнього шкільного віку до самостійних занять фізичними вправами.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи: аналіз літературних джерел, анкетування, статистична обробка результатів дослідження.

Анкетування проводилось серед школярів гімназії “Сихівської” м.Львова. У ньому брали участь 100 чоловік. Розроблена нами анкета складалась з 18 питань. У анкету були включені питання, відповіді на які дозволили з'ясувати мотиви до самостійних занять фізичними вправами учнів середнього шкільного віку, а також причини, що перешкоджають їм самостійно займатися фізичними вправами.

На запитання: “Які мотиви спонукають Вас самостійно займатися фізичними вправами?” – ми запропонували респондентам декілька варіантів відповідей. Результати вибору цих варіантів наведено в таблиці. 1.