

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені М.П. ДРАГОМАНОВА

Кваліфікаційна наукова праця
на правах рукопису

ВАХНОВА Альона Петрівна


УДК: 796.011.3:371.32+613.96-057.874

ДИСЕРТАЦІЯ
ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ
НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

13.00.02 – теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)

Подається на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело


А.П.Вахнова

Науковий керівник: **Смоляр Ірина Іванівна,**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Київ – 2019

АНОТАЦІЯ

Вахнова А.П. **«Формування культури здоров'я учнів старшої школи на уроках фізичної культури».** – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.02 «Формування культури здоров'я учнів старшої школи на уроках фізичної культури». – Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ, 2019.

Зміст анотації

У роботі представлено теоретичне та експериментально обґрунтоване застосування розробленої методики формування культури здоров'я учнів старшої школи з використанням психотехнічних ігор та вправ на уроках фізичної культури, спрямованої на корекцію психоемоційного стану старшокласників з урахуванням гендерного підходу. Визначено критерії сформованості культури здоров'я за показниками психоемоційної сфери (розвитку позитивних емоційних властивостей) у дітей старшого шкільного віку в процесі навчання психотехнічних вправ та ігор

Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури і документальних матеріалів за темою дослідження дали змогу провести належний пошук технологій, методів та засобів, спрямованих на покращення фізичного здоров'я учнів старших класів на уроках фізичної культури, які дають позитивні зміни, але, на жаль, не достатньо враховують психоемоційну складову, що також важлива у формуванні культури здоров'я, особливо в старшій школі.

За допомогою педагогічних, соціологічних, антропометричних, фізіологічних методів дослідження та математичної статистики було отримано достовірні результати, які підтвердили гіпотезу про те, що саме психотехнічні вправи та ігри у віці 15 – 16 років, застосовані в процесі фізичного виховання, є такими, що впливають та регулюють в учнів

психоемоційний стан, тобто мають позитивний вплив на психічне і фізичне здоров'я, таким чином підвищуючи загальну культуру здоров'я.

Проведено педагогічні експерименти: констатувальний (з метою визначення основних компонентів процесу навчання учнів психотехнічних вправ та ігор на уроках фізичної культури) серед 195 учнів (79 хлопців і 116 дівчат) і формувальний (з метою апробації розробленої методики застосування психотехнічних вправ та ігор у процесі фізичного виховання і перевірки його ефективності) серед 43 учнів 10-х класів (20 хлопців та 23 дівчини).

Анкетування на етапі констатувального експерименту дало змогу визначити суб'єктивну оцінку здоров'я школярів, особливості мотивації учнівської молоді щодо здоров'я та його збереження. Відповіді аналізували з огляду на вік, стать, рухову активність (заняття спортом або фітнесом поза школою). Для з'ясування, в якому віці доречніша педагогічна допомога з формування здоров'язберігаючої компетенції, анкетували учнів 14 —17 років.

Встановлено, що саме в період старшого шкільного віку зростає кількість хронічних захворювань та відхилень у стані здоров'я: у віці 17 років хронічні захворювання мають більш ніж 83% хлопців і 69% дівчат. Підтверджено, що з віком рівень рухової активності та інтерес учнів до неї знижується: кількість школярів, які додатково займаються фізичними вправами за межами школи, складає 80% та 61% 14-річних хлопців і дівчат, 33,% та 12% 17-річних хлопців і дівчат відповідно.

До суб'єктивних чинників, що найбільше впливають на стан здоров'я, 68% 14-річних, 87% 15-річних, 95% 16-річних та 92% 17-річних хлопців, 86% 14-річних, 97% 15-річних, 94% 16-річних та 73% 17-річних дівчат віднесли високе психоемоційне навантаження і невміння керувати своїм психоемоційним станом. До чинників, що впливають на підвищення навчальної успішності, понад 62% школярів віднесли покращення зовнішнього вигляду, близько 19% учнів старшої школи – зміну ставлення до

себе, більше 14% опитаних – підвищення уваги до здоров'я, майже 6% старшокласників – поліпшення матеріального становища і соціальних умов.

Констатовано, що суб'єктивна оцінка здоров'я учнів старшої школи досить висока. Так, за 10-бальною шкалою хлопці оцінюють власне здоров'я на $8,6 \pm 0,7$, а дівчата на $9,0 \pm 1,4$ бали).

Встановлено, що уроки фізичної культури не вважають для себе важливими 43% дівчат і 34% хлопців. До основних мотивів до занять фізичними вправами учнів старшого шкільного віку відносяться: бажання мати струнку фігуру та сильні м'язи, виховання рішучості та самодисципліни, розуміння користі для здоров'я (близько 61% опитаних відповідно), інтерес до ігор та змагань (понад 54% школярів), покращення настрою (більш ніж 64% школярів).

З'ясовано, що зацікавленість питаннями культури здоров'я з віком зростає. Причому основним джерелом отримання знань з культури здоров'я найчастіше стає інтернет і телебачення.

Таким чином, результати анкетування підтвердили доцільність підвищення уваги до формування культури здоров'я шляхом впливу на психоемоційну сферу особистості учнів старшого шкільного віку.

Експертне опитування вчителів фізичної культури показало, що найбільш уживаними технологіями у практиці роботи зі школярами є: традиційне навчання, здоров'язбережувальні технології, технологія диференційного навчання, інформаційно-комунікативні технології, технологія компетентісно орієнтованого навчання, технологія особистісно орієнтованого підходу в навчанні, технологія ігрового моделювання, тестова технологія. З'ясовано, що 70% учителів позитивно ставляться до застосування психотехнічних вправ та ігор на уроках фізичної культури.

Основна ідея використання психотехнічних ігор та вправ полягала у впливі на психоемоційний стан старшокласників шляхом засвоєння ними спеціальних знань, умінь, навичок, розвитку властивостей психіки та

особистісних якостей з урахуванням гендерного підходу з метою формування ціннісного ставлення до власного здоров'я та мотивації до його збереження у подальшому житті. Підібрані психотехнічні ігри та вправи застосовувалися у процесі вивчення кожного з варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури як засіб релаксації, відпочинку.

Визначено критерії сформованості культури здоров'я старшокласників за показниками психоемоційної сфери в процесі навчання психотехнічних ігор та вправ: мотиваційно-потребнісний – наявність і стійкість сукупності мотивів і потреб у самовдосконаленні (відвідування занять і виконання всіх завдань з застосуванням психотехнічних вправ та ігор, самостійні заняття психотехнічними вправами та іграми); когнітивний – наявність, глибина і системність теоретичних знань застосування психотехнік для поліпшення (збереження) свого психічного здоров'я (розпізнавання ознак тривожності і гніву); практично-діяльнісний – рівень сформованості методичних умінь самостійного планування та практичних навичок застосування психотехнічних вправ для покращення свого психоемоційного стану (вміння володіти собою, коректне вираження негативних почуттів); оцінно-рефлексивний – здатність до аналізу й адекватної самооцінки результату власної самостійної діяльності, наявність елементарних навичок самоконтролю впливу фізичних і психічних навантажень на організм, оцінки динаміки показників психоемоційного стану (розвиток самоконтролю та особистісної самоорганізації). Запропоновані критерії дозволяють об'єктивно визначити рівень сформованості культури здоров'я учнів старшої школи (початковий; середній; достатній або високий) за стандартною 12-бальною шкалою.

Ефективність впровадження методики формування культури здоров'я учнів старшої школи із застосуванням психотехнічних ігор та вправ на уроках фізичної культури визначали з позиції змін у психоемоційній сфері школярів за запропонованими критеріями та динаміки показників адаптаційних і

функціональних можливостей їх організму. Для цього впродовж навчального року проведено формувальний етап педагогічного експерименту серед учнів 10-х класів, створено експериментальну групу (ЕГ), що включала 21 учня (11 дівчат та 10 хлопців) та контрольну групу (КГ), що включала 22 учні (12 дівчат та 10 хлопців). У зміст уроків фізичної культури старшокласників ЕГ впроваджувалися засоби психотехнічної спрямованості, учні КГ займалися за традиційною програмою з фізичної культури.

За первинними даними формувального експерименту (за опитувальником для виявлення ознак вегетативних змін А. Вейна, методикою визначення індексу функціональних змін Р. Баєвського (АПБ), тестом для оцінки соціальної адаптованості і вегетативної стійкості М. Гавлінової, методикою оцінки емоційної напруженості Г. Гадрєєвої, методикою диференціальної діагностики депресивних станів Зунге (в адаптації Т. Балашової), визначенням рівня особистісної тривожності за методикою Т. Титаренко, шкалою психологічного стресу PSM-25 (шкала Лемура-Тесьє-Філліона, адаптація Н. Водоп'янової), методикою діагностики рівня соціальної фрустрованості, агресії, ригідності (тест «Самооцінка психічних станів» за Айзенком), ступенем задоволення головних потреб методом парних порівнянь В. Скворцова (модифікація І. Акіндінової), самоактуалізацією особистості Шострома (скорочена форма, розроблена Джоунс і Крендалл), тестом для дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова і Є. Ейдмана, опитувальником для оцінювання мотивації досягнення успіху Т. Елерса), проведено кореляційний аналіз взаємозв'язків за Спірменом який підтвердив вплив психоемоційних показників на психічне і фізичне здоров'я на рівні не менше 95% ($p \leq 0,05$).

Формувальний експеримент тривав дев'ять місяців, отримали такі результати. Вивчення культури здоров'я школярів за показниками психоемоційної сфери в умовах педагогічного експерименту підтвердило достовірно вищий рівень її сформованості у хлопців та дівчат ЕГ ($p < 0,05$)

Наприкінці навчального року в учнів ЕГ відбулися достовірні зміни у показниках психічної адаптації та функціональних можливостей, на відміну від старшокласників КГ. Аналіз результатів за критеріями хі-квадрат і двостороннім критерієм Фішера у хлопців виявив середню силу зв'язку часу відновлення ЧСС ($P=0,219$ для $p>0,05$), а в дівчат – високу ($P=0,001$ для $p<0,05$) із застосуванням психотехнічних вправ. Також покращилися показники серцево-судинної адаптації у 20,0% хлопців ЕГ та 9,1% дівчат ЕГ. Ступінь виразності вегетативних дисфункцій зафіксовано у нормі у 100% хлопців ЕГ і 72,7% дівчат ЕГ. Покращення показників рівня розвитку загальної саморегуляції встановлено у 36,4% дівчат ЕГ і 50,0% хлопців ЕГ. Покращення показників загального рівня тривожності до норми в ЕГ констатовано у 72,7% дівчат і 70,0% хлопців, рівня емоційної напруженості – у 36,4% дівчат та 11,0% хлопців, інтегрального показника психічної напруженості – у 63,6% дівчат і 50,0% хлопців. Підтверджено значне зменшення показника агресивності до норми у 81,8% учнів ЕГ, тоді як в КГ цей показник перевищив норму у всіх обстежених. Зменшення показника депресії спостерігалось у 28,0% дівчат ЕГ і 10,0% хлопців ЕГ та становило норму у 100% учнів. Показники ступенів соціальної адаптованості та самоактуалізації особистості у дівчат ЕГ майже не змінилися, а у хлопців ЕГ ці показники покращилися у 10% та 20% учнів ЕГ відповідно.

Впровадження методики сприяло поліпшенню показників мотивації до успіху учнів старших класів ЕГ ($p<0,05$). Також в учнів ЕГ зафіксовано, що покращення психоемоційних показників впливає на базові потреби школярів ($p<0,01$) за U-критерієм Манна-Уїтні. Так, діагностика ступеня задоволення головних потреб у КГ не виявила суттєвих змін базових потреб, тоді як в ЕГ у хлопців і дівчат відзначено збільшення потреби в самовираженні і визнанні та зменшення потреби в безпеці.

За опитуванням, рівень рухової активності школярів ЕГ підвищився. Крім того, визначено середню силу зв'язку рухової активності та

впровадженням психотехнічних ігор та вправ за критеріями хі-квадрат і двостороннім критерієм Фішера: $P=0,207$ при $p<0,05$), що свідчить про покращення мотивації учнів до занять фізичними вправами в умовах застосування методики. Підтверджено значний вплив психотехнічних ігор та вправ на розвиток самоопанування, що позитивно впливає на волюву саморегуляцію, покращуючи психоемоційний стан. Аналіз таблиць спряженості виявив сильний зв'язок у хлопців ($P=0,0005$) і дівчат ($P=0,0001$) при $p<0,05$.

Аналіз отриманих емпіричних значень між показниками експериментальної і контрольної груп наприкінці педагогічного експерименту за U-критерієм Манна-Уїтні засвідчив, що вони перебувають у зоні значимості в дівчат щодо волювої саморегуляції $U_{\text{емп}} = 8$ ($p\leq 0,01$), загальної тривожності $U_{\text{емп}} = 23,5$ ($p\leq 0,01$), рівня емоційної напруги $U_{\text{емп}}=5$ ($p\leq 0,01$), рівня соціальної адаптованості учнів $U_{\text{емп}}=25,5$ ($p\leq 0,01$), інтегрального показника психічної напруженості $U_{\text{емп}} = 9$ ($p\leq 0,01$), агресії $U_{\text{емп}}=36,5$ ($p\leq 0,05$), ригідності $U_{\text{емп}}=35$ ($p\leq 0,05$). У хлопців у зоні значимості перебувають емпіричні значення між показниками ступеня виразності вегетативних дисфункцій за Вейном $U_{\text{емп}} = 13$ ($p\leq 0,01$), рівня депресії $U_{\text{емп}}= 0$ ($p\leq 0,01$), рівня емоційної напруженості $U_{\text{емп}}=16,5$ ($p\leq 0,01$), інтегральним показником психічної напруженості $U_{\text{емп}}=7$ ($p\leq 0,01$), загальної тривожності $U_{\text{емп}} = 18$ ($p\leq 0,01$), агресії $U_{\text{емп}} = 16,5$ ($p\leq 0,01$).

Таким чином, достовірна динаміка показників психоемоційної сфери, статистично значуще покращення показників психічної адаптації, функціональних можливостей та мотивації школярів ЕГ підтверджують ефективність методики формування культури здоров'я учнів старшої школи із застосуванням психотехнічних ігор та вправ на уроках фізичної культури.

Практичне значення розробленої методики формування культури здоров'я учнів старшої школи із застосуванням психотехнічних ігор та вправ на уроках фізичної культури полягає у визначенні напряму покращення

здоров'я дітей старшого шкільного віку за рахунок корекції психоемоційної складової особистості і отримання та застосування знань, умінь та навичок учнями старшої школи на уроках фізичної культури і в позаурочний час. Визначенні критеріїв сформованості культури здоров'я за показниками психоемоційної сфери у дітей старшого шкільного віку в процесі навчання психотехнічних вправ та ігор та розробці системи оцінювання набутих знань і умінь учнями. Обґрунтовано необхідність розвитку самоконтролю своїх досягнень учнями, що може зробити позитивний вплив на мотивацію до підтримки їх соматичного здоров'я. Проведене дослідження розкриває перспективи для подальшого пошуку ефективних шляхів покращення здоров'я учнів у процесі фізичного виховання.

Ключові слова: культура здоров'я, фізична культура, психотехнічні вправи, ігри, психічне здоров'я, функціональні можливості організму, адаптаційний потенціал, психоемоційний стан.

ABSTRACT

Vakhnova AP «Formation of the health culture of high school students at physical education lessons». – Qualifying scientific work on the rights of manuscripts.

The dissertation for the degree of a candidate of pedagogical sciences in the specialty 13.00.02 «Formation of the culture of health of students of senior school at the lessons of physical culture». – National University of Physical Education and Sports of Ukraine, Ministry of Education and Science of Ukraine, Kyiv, 2019.

Contents of the annotation

The work constitutes a theoretical and experimental justification for the implementation of a methodology of developing a health culture in high school students using psycho-technical games and exercises during physical education classes. The methodology is aimed to form competencies in the psycho-emotional sphere in high school students and improve culture of personality health in general.

Theoretical analysis and synthesis of scientific, methodological literature and documentary materials on the subject of this thesis allowed to conduct a proper search of technologies, methods and means aimed to improve physical health in senior school students during physical training classes, which give positive changes, but unfortunately do not sufficiently take into account the psychoemotional constituent that also should be considered when developing culture of health especially at high school.

As a result of the study reliable results were obtained with the help of pedagogical, sociological, anthropometric, physiological methods of research and mathematical statistics, so the hypothesis was confirmed that namely psychotechnical exercises and games used in the process of physical education at the age of 15-16 positively affect the mental and physical health of students by regulating the psychoemotional state.

Pedagogical experiments were conducted as follows: ascertaining experiment (in order to identify main components when teaching psychotechnical exercises and games during physical training classes) among 195 students (79 boys and 116 girls) and forming (in order to approbate developed complex of psychotechnical exercises and games in the process of physical education and to control its effectiveness) among 43 students of the 10th grade (20 boys and 23 girls).

Questionnaire at the stage of ascertaining experiment made it possible to determine students' attitude towards their health and the most influential factors from their point of view. Answers were analysed considering their age, gender, physical activity (sports or fitness out of school). In order to determine in what age, the students need pedagogical help to develop healthcare saving competence, the students at the age of 14-17 were questioned.

It has been established that at the age of 15 – 17, the number of chronic deviances in boys increased by more than 60 % and in girls - by 40 %. At the age of 17, 83.33 % of boys and 69.23 % of girls suffer chronic diseases.

The students noted an increase in the psychoemotional load as the factor that

influences health more often, as well as inability to manage psychoemotional state was indicated by 86.15 % of the respondents among boys (at the age of 14 – 68 %, 15 – 86.97 %, 16 – 94.74 %, 17 – 91.67 %) and girls (at the age of 14 – 85.71 %, 15 – 96.67 %, 16 – 93.72 %, 17 – 73.08 %).

Also the questionnaire showed that the interest in the health culture is growing especially at the age of 16 (80 % of boys are interested in health culture at the age of 14, 82.61 % at the age of 15, 89.47 % at the age of 16, 83.33 % at the age of 17, and there are 72 % of girls are interested in health culture at the age of 14, 83.33 % at the age of 15, 84.37 % at the age of 16, 84.62 % at the age of 17). Most students are interested in physical culture and healthy lifestyle (82.05 % of the respondents). Internet and television become the source of their knowledge about health culture.

The factors influencing the performance of senior school students were determined. First of all, the students want to change their appearance (62.56 % of the respondents, 71.6 % of them are engaged in sports or fitness out of school).

14.35 % of the respondents want to improve their health, there are no people who are engaged in sports or fitness out of school among them.

About 18.46 % of respondents felt the need to change their attitude first, 27.16 % among them are additionally engaged in sports or fitness.

Wealth status and social environment are not important for the students, therefore we united them, and they made up 5.61 % of the respondents, where 1.23 % among them are engaged in sports or fitness out of school.

Selection of psychotechnical exercises and games was conducted in order to teach students to manage their psychoemotional state, which in general has positive effect on their mental and physical health, and the exercises help to adapt the body and quickly switch to any other task.

Pedagogical experiment was conducted among students of the 10th grade of secondary schools in Kyiv city to evaluate effectiveness of developed complex of psychotechnical exercises and games on physical and mental state, social adjustment and motivational orientation in the students of senior school. At the beginning and at

the end, the questionnaires and tests were conducted in the experimental group (EG) (21 students, 11 girls and 10 boys who were engaged in general program using the developed complex) and the control group (CG) (22 students, 12 girls and 10 boys who were engaged only in general program).

The results of the experiment were analysed considering gender. Nonparametric statistical criteria were used in the analysis of conjugation tables, analysis of the interrelations of variables was carried out by method of non-linear correlation analysis.

According to the primary data, a direct strong correlation of boys according to Spearman was found between the level of general anxiety and the integral index of psychic tension (in CG – $r = 0.73$ ($p \leq 0.05$), EG – $r = 0.87$ ($p \leq 0.01$), between the level of aggression and rigidity (in CG – $r = 0.82$ ($p \leq 0.01$), EG – $r = 0.81$ ($p \leq 0.01$). Also, a strong feedback correlation is found between degree of expressiveness of vegetative dysfunctions and level of voluntary self-regulation (in CG – $r = -0.73$ ($p \leq 0.05$), EG – $r = -0.87$ ($p \leq 0.01$), between level of general anxiety and voluntary self-regulation (in CG – $r = -0.75$ ($p \leq 0.05$), EG – $r = -0.65$ ($p \leq 0.05$), integral index of mental tension and level of voluntary self-regulation (in CG – $r = -0.66$ ($p \leq 0.05$), EG – $r = -0.81$ ($p \leq 0.01$) at a level not less than 95 %.

The analysis of correlations of girls revealed a direct strong connection between frustration and the integral index of psychic tension (in CG – $r = 0.76$ ($p \leq 0.01$), EG – $r = 0.72$ ($p \leq 0.05$), between the degree of expressiveness of vegetative dysfunctions and the general level of anxiety in CG – $r = 0.84$ ($p \leq 0.01$) and average strength in EG – $r = 0.57$ ($p \leq 0.05$) and inverse relationship of average strength with voluntarily self-regulation (in CG – $r = -0.59$ ($p \leq 0.05$), EG – $r = -0.63$ ($p \leq 0.05$) at the level not less than 95%.

The forming experiment has lasted for nine months and the following results were obtained.

The children of EG improved time needed to recover heart rate after loading, both boys and girls (before the experiment only 30 ± 0.01 % of boys recovered

heart rate up to 2 minutes, and 27.27 ± 0.01 % of girls, and after the experiment 60 ± 0.01 % and 63.64 ± 0.01 % respectively). Analysis of the results based on the Fisher's two-sided criterion showed an average correlation between these parameters in boys ($P = 0.219$ for $p > 0.05$) and strong correlation in girls ($P = 0.001$ for $p < 0.05$) with the use of psychotechnical exercises.

Improvement of the mean group result of parameters of cardiovascular adaptation according to Baevsky was revealed in EG (norm is ≤ 2.1), 20 % of boys and 20 % of girls, which corresponds to the norm – 54.55 ± 0.01 % of girls and 40 % of boys. In CG, these figures almost did not change for boys and made the norm 40 % before and after the experiment. For girls the figures even got worse, before the experiment the index was 41.67 ± 0.01 %, and after the experiment – 33.33 ± 0.01 %.

The degree of expressiveness of vegetative dysfunctions according to Wein (norm is ≤ 15 points) after the experiment corresponds to the norm for 100 % of boys and 72.73 ± 0.01 % of girls in the EG (10 % of girls and 40 % of boys improved the result) in contrast to CG, where this figure for boys almost did not change, only girls had an improvement of 9 %, so the index is normal for 50 % of the students.

Improvement of the indicators of development level of general self-regulation by the method A.V. Zvierkov and Ye. V. Eidman (norm is > 12 points) was observed for 36.37 ± 0.01 % of girls and 50 % of boys in EG, where the norm was 81.82 ± 0.01 % of girls and 60 % of boys in this group. This index has not changed for boys of CG during the experiment and showed the norm for 50 %, and it decreased three times for girls and showed the norm only for 8.33 ± 0.01 %.

Improvement of indicators of the general anxiety level according to T. M. Tytarenko (for girls the norm is 17-54, for boys the norm is – 10-48 points) occurred for 72.73 ± 0.01 % of girls and 70 % of boys of the EG, level of emotional tension according to G. Sh. Gabdreyeva occurred for $36, 37 \pm 0.01$ % of girls (norm is ≤ 18 points) and for 11 ± 0.01 % of boys (norm is ≤ 15 points), integral index of psychic tension (PSM25) for 63.64 ± 0.01 % of girls and 50 % of boys (norm is < 100 points), which after the experiment was the norm for 100 % of boys and girls of the EG. In

the CG, these figures have almost not changed during the experimental period and amounted to $25 \pm 0,01$ %, $66,67 \pm 0,01$ %, $33,33 \pm 0,01$ % for girls and 60%, 80%, 30% for boys respectively.

There was a significant decrease in the rate of aggression according to Eisenko, 81.82 % of participants of the EG. In the CG, this figure exceeded the norm after the experimental period in all the respondents.

Improvement of the mean level of depression according the Zung technique in adaptation of T. I. Balashova (norm is <50 points) in EG was observed for $28 \pm 0.01\%$ of girls and $10 \pm 0.01\%$ of boys, which was the norm for 100 % of students. This indicator has not changed during the experiment in CG and was 66.67 ± 0.01 % for girls and 80 % for boys.

The degree of social adaptability according to M. Gavlinova and the degree of self-actualization of the person according to the questionnaire of Shostrom (shortened form developed by Jones and Krendall) has almost not changed before and after the experiment for girls of both groups, and for boys the degree of social adaptability improved in both groups for 20% of students, and the degree of self-actualization of personality for 10% of students of EG, and for CG it has not changed.

The developed complex of exercises and games contributed to improving the motivation to success (according to T. Ehlers) in senior school students for $p \leq 0.05$, it was also recorded that improvement of psychoemotional indicators affects the basic needs of the students (for $p \leq 0.01$). Diagnosis of satisfaction degree of their basic needs (method of comparison according to V. V. Skvortsov, modification of I. A. Akindinova) has not showed any significant changes in the basic needs in the CG before and after the experiment, and in the EG an increase in the need for self-expression and recognition and reduction in safety was noted both for boys and girls.

Physical activity of students out of school has also changed. According to the survey it increased from 25 % to 53.57 % in the EG, while in the CG it decreased from 25 % to 23.86 % of the total number of respondents. In the EG, all students began to practice morning or evening gymnastics, which is significantly

different from the CG. The average link strength of the indicators (for $p > 0,05$), which suggests connection of the complex of exercises with the factor, which increases the motivational sphere towards attention to physical education, even in extracurricular time, was received.

The analysis revealed also a significant influence of psychotechnical exercises and games on self-determination development, which positively affects voluntarily self-regulation by improving their psychoemotional state. The analysis of conjugation tables reflects a very strong correlation in boys ($P = 0.0005$) and in girls ($P = 0.0001$) with a significance level of $p < 0.05$.

An analysis of the empirical values between the experimental and control groups obtained during the 9-month pedagogical experiment under Mann–Whitney–Wilcoxon test showed that for girls they are in significance zone for voluntary self-regulation, the general anxiety, the level of emotional tension, the level of social adjustment of students, the integral index of mental tension ($p \leq 0,01$), aggression, rigidity ($p \leq 0,05$). For boys empirical values between the indicators of the severity of vegetative dysfunctions, the level of depression, the level of emotional tension, the integral index of psychic tension, general anxiety, aggression ($p \leq 0,01$) are in the zone of significance. Therefore, students of the experimental group had significantly higher results of proven indicators of psychophysiological and mental adjustment than those of the control group.

The practical significance of the developed complex of psychotechnical exercises and games is to determine the direction how to improve health of senior school students during physical training classes due to correction of psychoemotional component of an individual and gaining knowledge and further application, learning skills and abilities by senior school students during physical training classes and out of school. The example of assessing the gained knowledge about psychoemotional sphere of health culture substantiates the need for self-control of achievements by the students, which may have positive effect on motivation to support their somatic health.

Key words: culture of health, physical culture, psychotechnical exercises, games, mental health, functional capabilities of the body, adaptive capacity, psychoemotional state.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковано основні наукові результати дисертації:

1. Вахнова А. П., Смоляр І. І., Толкунова І. В. Формування ціннісного ставлення та мотивації до здоров'я у дітей старшого шкільного віку на уроках фізичної культури. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)». 2016. – Вип. 3(72)16. С. 24–27. (Особистий внесок – узагальнення науково-методичної літератури, формулювання висновків).*

2. Вахнова А. П., Смоляр І. І. Необхідність перегляду ставлення до здоров'я учнями старшої школи на уроках фізичної культури. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. Серія: Педагогічні науки. 2017. Вип. 149. С.75–79. (Особистий внесок – визначальний в плануванні експерименту, узагальненні результатів).*

3. Вахнова А. П., Смоляр І. І. Особливості мотиваційної складової у формуванні культури здоров'я учнів старшої школи. *Наукові записки НПУ імені М. П. Драгоманова. 2017. Вип. СХХХІV (134). С. 28–33. (Особистий внесок – визначальний в плануванні і проведенні експерименту, узагальненні результатів).*

4. Вахнова А., Смоляр І. Формування культури здоров'я учнів старшої школи. *Педагогічний часопис Волині. 2017. №4 (7). С. 39–45. (Особистий внесок – узагальнення науково-методичної літератури, формулюванні висновків)*

5. Вахнова А. П. Вплив психотехнічних вправ та ігор на здоров'я учнів старшої школи на уроках фізичної культури. *Вісник Чернігівського*

національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. 2018. Вип. 155. С. 99–104.

6. Vakhnova A. Influence of psychological factors on adaptive and functional capabilities of the high school students body. *The scientific heritage*. 2018. Vol. 3, № 23. P. 21–25.

7. Вахнова А. П. Психотехнічні вправи та ігри, як засіб покращення психофізіологічної і психічної адаптації учнів старшої школи. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки*. 2019. Вип.2 (158). С. 94–100.

Опубліковані праці апробаційного характеру:

8. Вахнова А. П. Шляхи формування ціннісного ставлення до здоров'я учнів старшої школи на уроках фізичної культури. *Педагогіка здоров'я: матер. VII всеукр. наук.-прак. конф.* (м. Чернігів, 7-8 квіт. 2017). Чернігів, 2017. Т.2. С. 114–118.

9. Смоляр І. І. Вахнова А. П. Психолого-педагогічні засоби збереження здоров'я студентів ВНЗ. *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: матер. XII міжнар. наук.-метод. конф.* (м. Київ, 16 черв. 2017 р). Київ, 2017. С.105-107. (Особистий внесок – участь в узагальненні науково-методичної літератури, підготовка тез)

10. Вахнова А. П., Смоляр І. І. Вплив психологічних факторів на адаптивні і функціональні можливості організму учнів старшої школи. *Сучасні проблеми підготовки й удосконалення педагогів: матер. V міжнар. наук.-прак. конф.* (м. Чернігів, 26-27 квіт. 2018). Чернігів, 2018. Випуск 151. Том 1. С. 165–170. (Особистий внесок – визначення загальної ідеї, проведення досліджень, формулюванні висновків, підготовці тез).

11. Смоляр І. І., Вахнова А. П. Динаміка мотивації в учнів 14-17 років у знаннях із культури здоров'я. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: матеріали I всеукр. наук. конф.* (м. Київ, 19 жовт. 2018). Київ, 2018. С.112-114. (Особистий

внесок – брала участь в плануванні експерименту, узагальненні результатів, підготовці тез).

Опубліковані праці, які додатково відображають наукові результати дисертації:

12. Вахнова А. П. Використання нетрадиційних підходів у формуванні ціннісного ставлення до здоров'я в учнів старшої школи. *Молодь та олімпійський рух*: зб. тез доп. X міжнар. конф. (м. Київ, 24-25 трав. 2017). Київ, 2017. С. 235–237.

13. Вахнова А.П. Тенденції формування ціннісного ставлення та мотивації до збереження здоров'я у дітей старшого шкільного віку. *Молодь та олімпійський рух*: зб. тез. доп. IX міжнар. конф. (м. Київ, 12-13 жовт. 2016). Київ, 2016. С. 185–186.

14. Смоляр І.І., Вахнова А.П. Технології формування культури здоров'я учнів старшої школи на уроках фізичної культури. *Науковий огляд*. 2017. № 4 (36), С.151–160. (Особистий внесок – узагальнення науково-методичної літератури, формулюванні висновків).

ЗМІСТ

	стор.
ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ _____	21
ВСТУП _____	22
РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ _____	29
1.1. Теоретичний аналіз філософської та психолого-педагогічної літератури з проблеми формування культури здоров'я _____	29
1.2. Формування культури здоров'я учнів старшого шкільного віку на уроках фізичної культури в сучасних умовах та їх правове забезпечення_	43
1.3. Психотехнічні вправи та ігри як засіб формування психоемоційного здоров'я учнів _____	53
Висновки до першого розділу _____	55
Список використаних джерел до першого розділу _____	57
РОЗДІЛ 2. ОБҐРУНТУВАННЯ І РОЗРОБЛЕННЯ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ПСИХОТЕХНІЧНИХ ІГОР ТА ВПРАВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ _____	81
2.1. Методи та організація дослідження _____	81
2.2. Дослідження знань та мотивації старшокласників щодо культури здоров'я, а також доцільності застосування засобів психотехнічної спрямованості на уроках фізичної культури _____	106
2.3. Розробка методики формування культури здоров'я учнів старшої школи із застосуванням психотехнічних ігор та вправ на уроках фізичної культури _____	133
Висновки до другого розділу _____	150

Список використаних джерел до другого розділу _____	153
РОЗДІЛ 3. ВИЗНАЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОЗРОБЛЕНОЇ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ПСИХОТЕХНІЧНИХ ІГОР ТА ВПРАВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ _____	166
3.1. Критерії оцінювання сформованості культури здоров'я учнів старшої школи на уроках фізичної культури за психоемоційною складовою _____	166
3.2. Ефективність впровадження методики формування культури здоров'я учнів старшої школи із застосуванням психотехнічних ігор та вправ на уроках фізичної культури _____	179
Висновки до третього розділу _____	203
Список використаних джерел до третього розділу _____	205
ВИСНОВКИ _____	209
ДОДАТКИ _____	214

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

- АПБ** – коефіцієнт адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи за Р.М. Баєвським;
- АТ_д** – діастолічний артеріальний тиск;
- АТ_с** – систолічний артеріальний тиск;
- ДТ** – довжина тіла;
- ЕГ** – експериментальна група;
- ЗВО** – заклад вищої освіти;
- ЗЗСО** – заклад загальної середньої освіти;
- ЗСЖ** – здоровий спосіб життя;
- СЗОШ** – середня загальноосвітня школа;
- ІМТ** – індекс маси тіла;
- КГ** – контрольна група;
- КМУ** – Кабінет Міністрів України;
- кр** – критичне значення (табличне)
- Me** – медіана;
- MT** – маса тіла;
- НПУ** – Національний педагогічний університет;
- НУФВСУ** – Національний університет фізичного виховання і спорту України;
- ООН** – Організація Об'єднаних Націй;
- ПТВІ** – психотехнічні вправи та ігри;
- РД** – рівень депресії;
- СНІД** – синдром набутого імунodefіциту;
- ЧСС.** – частота серцевих скорочень;
- емп** – емпіричне, набуте значення.
- .

ВСТУП

Актуальність теми. Проблема формування культури здоров'я в учнів старшого шкільного віку залишається актуальною, тому що, як зазначено в більшості науково-аналітичних праць, присвячених тенденціям становлення і розвитку молоді, загальна структура ціннісного світу молодого покоління та рівень його зацікавленості питаннями здоров'я — усе це основа завтрашнього дня України (Л. Аллакаева [3], О. Вакуленко [27], В. Горащук [48], О. Старовойт [168] та ін.)

Посилення уваги до проблем формування культури здоров'я дітей, підлітків та молоді зумовлене погіршенням стану здоров'я молодого покоління і негативними демографічними тенденціями в суспільстві за останні 5 років [176; 177]. За офіційними даними Державного інституту сімейної та молодіжної політики 2018 року, смертність у молодому віці в нашій країні відчутно вища, ніж у розвинених європейських державах (більше половини з них зумовлені наявністю хронічних хвороб, особливо системи кровообігу, нервової системи та новоутворень). Гостро стоїть проблема самогубств серед молоді [179].

Згідно з Законом України «Про загальну середню освіту» (розділ 1, стаття 5) [63], одним із завдань загальної середньої освіти є виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів. Тож проблема здоров'я молоді та умови його покращення є постійним предметом дослідження філософів, медиків і біомедиків, психологів та педагогів.

Сучасні науковці вбачають вирішення цієї проблеми у різних підходах: у компенсації дефіциту рухової активності школярів шляхом підвищення професійної компетентності майбутніх фахівців фізичного виховання і

спорту та застосуванні інформаційно-комунікаційних технологій — І. Володько [38], П. Слобожанінов [161], G. Fedyuk [202]; через глибину засвоєння валеологічного досвіду — О. Вакуленко [28]; у формуванні інноваційної культури особистості — А. Алексєєв [2], О. Старовойт [168]; у формуванні високого рівня фізичної культури, вміння управляти індивідуальним здоров'ям — І. Ляхова [108]; у проведенні соціальної роботи в сфері охорони здоров'я — О. Селезньова [154]; в індивідуалізації фізичного виховання школярів та диференційованому застосуванні його засобів, методів і форм — В. Ареф'єв [6], Т. Бублей [24], М. Галай [42]; у формуванні готовності молоді до самостійних занять фізичними вправами, організації спортивного дозвілля — М. Матвієнко [116], Т. Серман [156]; у формуванні рухових умінь та навичок з різних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності — В. Березовський [17], В. Сізова [159].

У світовій спільноті акцентується увага на необхідності підвищення самосвідомості й організації здорового дозвілля молоді, формуванні мотивації до здорового способу життя як форми життєдіяльності, що ґрунтується на вимогах добового біоритму з особистісно специфічним втіленням соціальних, психологічних та фізичних можливостей і здібностей індивіда (Brooker E., Joppe M. [201]; Bodnar I. [199]; Richter Chr. [210]; Heidi Grant Haivorson, Ph.D.E.Tory Higgins [203]; Boak A., Hamilton N. A., Adlaf E. M., Beitchman J.H., Wolfe D., Mann R.E. [198] та ін.).

Щодо питання оцінки стану здоров'я учнів і нових підходів до його покращення на уроках фізичної культури, в педагогічних колах вивчають особливості процесів психофізіологічної адаптації школярів у контексті запровадження здоров'язбережувальних технологій, забуваючи про вплив психоемоційної сфери на стан і ставлення до здоров'я, що є невід'ємним компонентом формування здоров'я особистості і культури здоров'я взагалі. Тому науковий пошук у напрямку формування культури здоров'я учнів старшої школи на уроках фізичної культури засобами, що, з одного боку,

враховують оцінку стану психоемоційної сфери та сприяють її корекції, а з іншого – прості у застосуванні та не порушують звичайного ходу й інтенсивності уроку, надзвичайно важливий і зумовлює актуальність теми дисертаційного дослідження **«Формування культури здоров'я учнів старшої школи на уроках фізичної культури»**.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема дослідження — складова частина тематичного плану і загальної проблеми наукових досліджень кафедр педагогіки та психології, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України. Дисертаційну роботу виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2016—2020 роки за темою 2.1.9 «Технології психологічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності» (№ держреєстрації 0116U001627) та за темою 3.15 «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (№ держреєстрації 006U001630). Тему дослідження затверджено на засіданні Вченої ради Національного університету фізичного виховання і спорту України (протокол № 7 від 1.02.2016 р.) та узгоджено в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 5 від 14.06.2016 р.).

Мета дослідження – розробити, теоретично обґрунтувати методику формування культури здоров'я учнів старшої школи із застосуванням психотехнічних ігор та вправ на уроках фізичної культури та експериментально перевірити її ефективність.

Для реалізації поставленої мети сформульовано такі **завдання дослідження**:

1) здійснити теоретичний аналіз сучасних підходів до формування культури здоров'я в учнів старшого шкільного віку на уроках фізичної культури;

2) вивчити дані суб'єктивної оцінки здоров'я старшокласників, їх

мотивацію до збереження здоров'я, а також доцільність застосування засобів психотехнічної спрямованості на уроках фізичної культури;

3) визначити критерії оцінювання сформованості культури здоров'я учнів старшої школи за показниками психоемоційної сфери на уроках фізичної культури;

4) розробити методику формування культури здоров'я учнів старшої школи із застосуванням психотехнічних ігор та вправ на уроках фізичної культури та перевірити ефективність її впровадження в освітній процес.

Об'єкт дослідження: освітній процес з фізичної культури учнів старшої школи.

Предмет дослідження: зміст, форми, методи і засоби формування культури здоров'я старшокласників з використанням психотехнічних ігор та вправ на уроках фізичної культури.

Методи дослідження:

– *теоретичні:* аналіз й узагальнення даних філософської та науково-методичної літератури, статистичних даних, документальних матеріалів і нормативних документів, що регламентують процес фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти та дозволили визначити основні підходи до формування культури здоров'я школярів, систематизувати та узагальнити інформацію про досліджуваний об'єкт;

– *емпіричні:* педагогічне спостереження за освітнім процесом учнів старшої школи для вивчення можливості навчання учнів 10-х класів психотехнічних ігор і вправ на уроках фізичної культури; *анкетування* серед учнів з метою отримання інформації щодо суб'єктивної оцінки здоров'я та мотивації до його збереження; *експертне опитування* вчителів фізичної культури для визначення доцільності застосування засобів психотехнічної спрямованості на уроках фізичної культури; *психодіагностичні тестування, антропометричні і фізіологічні вимірювання* для перевірки впливу засобів психотехнічної спрямованості на психоемоційну сферу, функціональні та

адаптаційні можливості організму учнів старшої школи за наступними показниками: коефіцієнтом адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи учнів за Баєвським, ступенем емоційного напруження, рівнем тривожності, депресії, соціальної адаптованості, фрустрованості, агресії, ригідності, психологічного стресу, виявлення ознак вегетативних змін, мотивації досягнення успіху, ступенем задоволення головних потреб;

– *педагогічний експеримент* (констатувальний і формувальний етапи) з метою визначення основних компонентів процесу навчання учнів психотехнічних вправ та ігор, апробації методики формування культури здоров'я учнів старшої школи із застосуванням психотехнічних ігор та вправ на уроках фізичної культури та перевірки її впливу на психоемоційну сферу, адаптаційні і функціональні можливості організму старших школярів;

– *методи обробки статистичних даних* для опрацювання експериментальних даних, якісного й кількісного аналізу результатів дослідження і підтвердження їх достовірності. Для порівняння незалежних вибірок використовували непараметричний U-критерій Манна-Уїтні; непараметричний критерій хі-квадрат та критерій Фішера – для оцінки сили зв'язку між застосуванням психотехнічних ігор та вправ і показниками шкільної, міжособистісної та самооцінної тривожності, наполегливості, самоопанування, часу відновлення ЧСС, рухової активності; для аналізу взаємозв'язків між змінними – кореляційний аналіз Спірмена.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що:

– *вперше* розроблено та обґрунтовано методику формування культури здоров'я учнів старшої школи із застосуванням психотехнічних ігор та вправ на уроках фізичної культури, спрямовану на корекцію психоемоційного стану старшокласників з урахуванням гендерного підходу; визначено взаємозв'язок між культурою здоров'я та психоемоційною сферою старшокласників; запропоновано критерії оцінювання сформованості культури здоров'я учнів старшої школи за показниками психоемоційної сфери.

- *удосконалено* методичні підходи до формування культури здоров'я учнів на уроках фізичної культури у старшій школі;
- *набули подальшого розвитку* питання мотивації до здоров'я хлопців і дівчат старшої школи, корекції психоемоційного стану та виховання особистісних якостей школярів на уроках фізичної культури.

Практичне значення роботи полягає у розробці та впровадженні методики формування культури здоров'я учнів старшої школи із застосуванням психотехнічних ігор та вправ на уроках фізичної культури; визначенні критеріїв оцінювання і рівнів сформованості культури здоров'я учнів старшої школи за показниками психоемоційної сфери.

Практичні результати дослідження впроваджено в освітній процес з предмету «Фізична культура» для учнів 10-х класів ЗЗСО «Київський спортивний ліцей-інтернат» (довідка № 91 від 17 травня 2018 р.), ЗЗСО № 225 м. Києва (довідка № 154 від 05 вересня 2018 р.), ЗЗСО № 45 м. Києва (довідка № 79 від 19 вересня 2018 р.), ЗЗСО № 84 м. Києва (довідка № 81 від 01 грудня 2018 р.),

Основні теоретико-методичні положення і висновки стали підґрунтям для удосконалення лекційного курсу дисциплін «Педагогіка», «Вікова та педагогічна психологія» Національного університету фізичного виховання і спорту України (довідка №030-704 від 22 січня 2018 р.).

Провідні положення і практичні результати дослідження можуть бути використані для підвищення ефективності уроків фізичної культури учнів старшої школи, у процесі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, для слухачів курсів підвищення кваліфікації учителів фізичної культури.

Особистий внесок здобувача у працях, опублікованих у співавторстві, полягає у теоретичному обґрунтуванні основних ідей і положень, аналізі фактичного матеріалу [1–4; 9; 14], в організації експериментального дослідження, інтерпретації результатів і формулюванні висновків [10; 11].

Апробація результатів дослідження. Матеріали дисертації доповідалися та обговорювалися на XII Міжнародній науково-методичній конференції «Фізичне виховання в контексті сучасної освіти» (Київ, 2017); V Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні проблеми підготовки й удосконалення педагогів» (Чернігів, 2018); VII Всеукраїнській науково-практичній конференції «Педагогіка здоров'я» (Чернігів, 2017); I Всеукраїнській науковій конференції «Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності» (Київ, 2018); на IX і X Міжнародних конференціях «Молодь та олімпійський рух» Національного університету фізичної культури і спорту України (Київ, 2016, 2017); щорічних звітних наукових конференціях кафедри педагогіки та психології Національного університету фізичної культури і спорту України (Київ, 2016—2018).

Публікації. Основні положення дисертаційної роботи викладено в 14 наукових працях, з них 6 статей опубліковано у фахових наукових виданнях України та 1 стаття у зарубіжному фаховому науковому виданні; 6 публікацій виконано одноосібно.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, 3 розділів, висновків, списку використаних джерел (248 найменувань) і додатків та викладена на 299 сторінках, з яких 172 сторінки основного тексту. Робота містить 48 таблиць, 23 рисунки та 10 додатків.

РОЗДІЛ 1

НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

1.1. Теоретичний аналіз філософської та психолого-педагогічної літератури з проблеми формування культури здоров'я

Поняття «культура» і «здоров'я» цікавлять філософів, медиків, педагогів ще з часів Цицерона (45 р. до н.е). У «Тустуланських бесідах» (*Culture animi philosophia est*) культура – філософія душі, у Г. Сковороди – окремий, незалежний від природи символічний світ [10]. Тлумачення цих термінів нині аналогічне у всіх європейських мовах, зокрема й українській [29; 34]: культура – шлях до розширення духовного світу людини (обізнаність, освіченість, вихованість), що робить людину Людиною і є першочерговою передумовою здоров'я психофізичного [35; 77; 80].

У світовій літературі можна знайти більш як 500 визначень поняття культури [137]. Як засвідчують культурологи, поняття «культура» об'єднує в собі науку й освіту, мистецтво, мораль, спосіб життя та світогляд, а вивчає її комплекс різних наук [10; 83].

Налічується також близько 400 визначень поняття «здоров'я» [15; 34]. У міжнародній спільноті загальноприйнятим є визначення здоров'я у Преамбулі Статуту ВООЗ (1968 р.): «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад» [178]. У новій концепції термін «здоров'я» трактується як «ступінь здатності індивіда чи групи, з одного боку, реалізувати свої прагнення і задовольняти потреби, а з другого, змінювати середовище чи кооперуватися з ним», зауважує Шаповалова І. [190]. Тому здоров'я розглядається як ресурс, а не мета життя. Це єдиний об'єктивний критерій

суспільного розвитку, найважливіший ресурс суспільства і основа його процвітання [16].

Дослідники Апанасенко Г. [4], Булич Є. та Муравов І. [25] використали системно-функціональний підхід до визначення здоров'я, тобто воно забезпечується високим енергетичним рівнем організму за найменшої «ціни» адаптації його до умов життєдіяльності. Також у дослідженнях вітчизняних вчених підкреслено, що дедалі частіше здоров'я перетинається з поняттям «психологічне благополуччя», а багато особливо західних учених ці феномени ототожнюють. Отже, здоров'я – це одна з передумов для реалізації людиною життєвих цілей і завдань [88; 187] і характеризується особливостями повсякденного життя людини, що охоплює її трудову діяльність, побутові форми використання вільного часу, задоволення матеріальних і духовних потреб, участь у суспільному житті, норми та правила поведінки, впевнений Лісіцин Ю. [104]. Таким чином здоров'я людини має спиратися на фундамент, яким і є культура здоров'я.

Скумін В. вважає, що ідея культури здоров'я в тому чи іншому вигляді є у всіх світових релігіях, гуманістичних і морально-етичних концепціях, у працях багатьох стародавніх і сучасних мислителів [160].

А сам термін «культура здоров'я» ввела у 80-х роках ХХ століття В. Клімова, але значення цього поняття було розкрито пізніше [88; 89].

З огляду на різноплановість та об'ємність поняття культури здоров'я в науковій літературі є різні підходи до його визначення. Так, Ахвердова О. та Магін В. у наукових працях зазначають, що «феномен культури здоров'я слід розглядати як інтегративну особистісну освіту, яка є вираженням гармонійності багатства і цілісності особистості, універсальності її зв'язків з навколишнім світом і людьми, а також здатності до творчої та активної життєдіяльності» [8].

На думку Вайнера Е. і Волинської Є., культура здоров'я є частиною загальнолюдської культури, яка передбачає знання людиною своїх

генетичних, фізіологічних і психологічних можливостей, методів і засобів контролю, збереження і розвиток свого здоров'я, а також вміння передавати здоров'язберігаючі знання іншим [26].

А деякі науковці вважають, що рівень культури здоров'я визначається знанням резервних можливостей організму (фізичних, психічних, духовних) і вмінням правильно використовувати їх, мати сформовану програму самовдосконалення [46; 122].

Інші зазначають, що це важливий компонент загальної культури людини, зумовлений матеріальним та духовним середовищем життєдіяльності суспільства, що виражається в системі цінностей, знань, потреб, умінь, навичок формування, збереження і зміцнення здоров'я [48]. Високий рівень культури здоров'я має людина, яка є не тільки «споживачем» свого здоров'я, а і його «виробником» [49; 50].

Загалом культура здоров'я, як підкреслено в праці Скуміна В., розробляє і вирішує теоретичні й практичні завдання гармонійного розвитку духовних, психічних і фізичних сил людини, його оптимальної біосоціальної адаптації й створення здорового середовища перебування, що забезпечує на цій основі вищий рівень життєдіяльності [160]. Культура здоров'я в реальних умовах допомагає людям відновлювати, зберігати й збільшувати моральне і психофізичне здоров'я.

Тож на основі сучасного стану та розвитку науки і практики, культури, валеології, педагогіки, медицини, філософії й інших наук виокремлюють культуру здоров'я як відносно самостійний і особливий новий науковий педагогічний напрям [100], як соціальне явище [29; 97; 104].

У педагогіці всебічно ці проблеми досліджували Жабокрицька О. [58], Ірхін В. [79], Старовойт О. [168], Гаркуша Н. [44], Кравченко Р. [97], Кузьменко В. [101], Кириленко С. [87], Климова В. [89] та ін.

Здійснення якісних перетворень у суспільному житті, зокрема й у системі освіти, забезпечить швидкі темпи розвитку нашої держави.

Розвиток суспільства, його елементів і в першу чергу людини здійснюється під визначальним впливом культури [87].. Рівень розвитку культури – вирішальна умова прогресу суспільства й людини [91].

Важливими для нас є наукові дослідження вітчизняного вченого Горащука В., який присвятив багато праць розкриттю феномена культури здоров'я школяра. Слід зауважити, що культурою здоров'я вітчизняний дослідник вважає не тільки інтегральну якість особистості, діалектично пов'язану із загальною культурою, але й спосіб життя, що є діяльнісною частиною культури здоров'я особистості [48]. Тож структурні елементи і зміст культури здоров'я особистості перебувають у сфері пізнання як педагогічної, так і медичної наук, вважають науковці [26; 49].

Як зазначають Кабацька О. [84], Кириленко С. [87], Гаврилькевич В. і Крук С. [41], процес формування культури здоров'я передбачає, по-перше, виховання соціально-ціннісних мотивів будь-якої діяльності (навчальної, ігрової, суспільно корисної тощо), спрямованої на зміцнення і збереження здоров'я; по-друге, розвиток організаторських навичок (організованості, відповідальності, взаємодопомоги тощо); по-третє, формування і розвиток навичок самовиховання (самоорганізації, самореалізації, корекції вчинків, визначення своєї позиції в житті); по-четверте, формування позитивних моральних якостей як громадянина, працівника, сім'янина (прагнення до фізичного, духовного вдосконалення, здорового способу життя, подолання шкідливих звичок).

Під критеріями сформованості культури здоров'я, зазначає Кириленко С., треба розуміти ознаки свідомої поведінки, які формуються у процесі засвоєння знань про здоровий спосіб життя і відображаються в характеристиці особистості у взаємозв'язку зі сферою діяльності [86; 87].

Аналогічної позиції дотримується і Малярчук Н. [111; 112], розглядаючи культуру здоров'я як складову світогляду людини, як безперервно трансформовану систему знань, ціннісно-сміслових установок,

мотиваційно-вольового досвіду особистості і її практичної діяльності, спрямованої на пізнання, розвиток, удосконалення, творення індивідуального здоров'я, необхідного для продуктивного довголіття людини, якісного життя, радісного виконання обов'язків, які покладає на людину життя. На думку вченої, процес оволодіння культурою здоров'я відбувається через самопізнання, самозбереження, саморозвиток особистості, через гармонізацію відносин людини із самою собою, з оточенням, природою, через постійний духовно-моральний пошук, звернений і до себе, і до світу.

Щоб управляти своїм здоров'ям, вважають Курцевич Т., Саїнчук М. [98], Лапаєнко С. [103], людині передусім потрібно змінити ціннісне ставлення до нього, взяти на себе відповідальність за нього, здобути необхідні знання.

Схожу думку висловлюють і Гаркуша Н. [44], Толкунова І., Голець О. [174], розглядаючи культуру здоров'я як складник базової культури особистості, що відображає усвідомлене ціннісне ставлення людини до власного здоров'я, виявляється в достатньому рівні фізичного, психічного, духовно-морального й соціального розвитку та ґрунтується на веденні здорового способу життя.

Бабиц В. [9] культуру здоров'я школяра визначає як інтегроване утворення особистості, що виявляється в його мотиваційній, теоретичній і практичній підготовці до формування, збереження та зміцнення свого здоров'я в усіх його аспектах (духовному, психічному й фізичному) та розумінні здоров'я як цінності. Автор розглядає сутність культури здоров'я школяра як результат відповідної підготовки у зазначеному напрямі.

Нам імпонує такий підхід, оскільки саме наявність знань з формування, зміцнення та збереження власного здоров'я, сформованість умінь застосовувати оздоровчі технології, розробляти й удосконалювати індивідуальну оздоровчу систему та вироблення в школярів інтересу до свого здоров'я цілком може свідчити про сформованість у школярів високого рівня культури здоров'я.

Бабич В. упевнений, що, розглядаючи своє здоров'я як цінність, учень виявляє до нього інтерес, відчуває потребу в його збереженні і зміцненні, веде відповідний спосіб життя [9]. Подібну думку висловлюють Романова Н. [145], Рибачук Н. [144], Гусак П., Зимівець Н. та Петрович В. [51], говорячи, що культура здоров'я являє собою складне багатовимірне соціально-педагогічне явище, яке характеризує ступінь розвитку системи формування позитивних цінностей молоді у створенні, збереженні і розвитку особистого і суспільного здоров'я.

Гончаренко М. [47], Дмитренко Г. і Пономаренко В. [52]. наголошують, що культура здоров'я забезпечує здобування, збереження і зміцнення його духовного, психічного, фізичного й соціального здоров'я протягом всього життя, а головне, сприяє формуванню особистісного й соціального ставлення до здоров'я як найвищої цінності.

Таким чином, саме культурологічний підхід до поняття «здоров'я» дає змогу уточнити обсяг і зміст поняття «культура здоров'я».

На думку Мальцевої Л. і Рудакова Г. [110], культура здоров'я – це активна діяльність самого суб'єкта, спрямована на досягнення стану гармонійної саморегуляції організму і його динамічної взаємодії із середовищем, заснована на знаннях, оцінках, вміннях, навичках, результатом якої є соціальне, духовне і фізичне благополуччя. Фопель К. [182] пов'язує культуру здоров'я із діяльністю, розглядаючи її як складну динамічну і функціональну систему, яка характеризується сімейно-побутовою, суспільно-трудою і комунікативною діяльністю. Ібрагімов М. [80], Тарапата Н. [172] розглядаючи поняття «культура здоров'я», розуміє його як якісне утворення особистості, що виявляється у ставленні до способу життя, свого здоров'я і зумовлює свідоме прагнення самостійно, творчо вдосконалювати фізичну, психічну, духовну сфери власної життєдіяльності на основі самопізнання й адекватної самооцінки стану здоров'я. В праці Габдреевої Г. [39], а також у дослідженні Мойсеюка В. [122] культура здоров'я особистості трактується як

динамічний стереотип поведінки, вироблений на підставі справжніх потреб, що сприяє здоровому способу життя і визначає бережливе ставлення до здоров'я людей.

Вайнер Е. і Волинська Є. [26] вважають, що культура здоров'я передбачає знання методів і засобів контролю, збереження і розвитку свого здоров'я, вміння поширювати знання на оточення. А Мельник Ю. [118] – що сукупність знань філософського, педагогічного, психологічного, медичного спрямування мають збагачувати соціальне, духовне, психічне, фізичне життя індивіда, формувати особисте ставлення до здоров'я та життєдіяльності.

Смирнов Н. [162] пов'язує культуру здоров'я з інформованістю і грамотністю в питаннях здоров'я і здорового способу життя. Схожу думку висловлюють Ірхін В. [79], Ахведова О. і Магін В. [8], Кириленко С. [87]. А Горащук В. [48] також зазначає, що культура здоров'я являє собою специфічну якість динамічної структури особистості, виражається в системі цінностей, знань, потреб, умінь і навичок щодо формування, збереження й зміцнення її здоров'я. Цей підхід до розуміння культури здоров'я розвивають Колбанов В. [92], Гаврилькевич В. і Крук С. [41].

Наведені вище визначення свідчать, що дослідники, шукаючи розуміння феномену «культура здоров'я», дотримуються спільного стратегічного напрямку, орієнтованого на здоров'я людини, його збереження і зміцнення, але по-різному сприймають тактичні елементи практичного втілення культури здоров'я в життєдіяльності окремої особистості.

Це дає нам підстави виокремити кілька основних підходів до розуміння цього феномену:

1) ціннісний (аксіологічний), за якого культуру здоров'я сприймають перш за все як систему засвоєних особистістю цінностей, пов'язаних зі

здоров'ям;

2) діяльнісний – культура здоров'я як цілеспрямована організована діяльність особистості, мета якої – збереження і зміцнення здоров'я;

3) інтелектуально-інформаційний – культура здоров'я як система засвоєних теоретичних і практичних різногалузевих знань, пов'язаних зі здоров'ям, уміння їх здобувати і поширювати;

4) інтегративно-особистісний – являє собою динамічне поєднання різноманітних психічних функцій і складових особистості, орієнтованих на досягнення і збереження здоров'я. Цей підхід, на нашу думку, представляє найбільш цілісне і системне уявлення про культуру здоров'я особистості.

Тобто культура здоров'я відображає ступінь усвідомленого, відповідального ставлення до самого себе, суспільства, природи, а також рівень саморегуляції [122]. Зазначається, що культура здоров'я – особистісне утворення, яке може сформуватися тільки на основі активної здоров'ятворчої діяльності [84]. Тому важливо визначити складові культури здоров'я.

Кириленко С. [86; 87] визначає такі складові культури здоров'я: фізичне здоров'я, психічне (психологічний комфорт), духовне, соціальне здоров'я (соціальне благополуччя). У дослідженнях іноземних учених немає морального аспекту, на який звернув увагу Брехман І. [23]. Тому закордонні дослідники виокремлюють такі складові здоров'я: фізичну (активність, фізичне благополуччя), психічну (психічне благополуччя, контроль поведінки, депресії), соціальну (контакт із людьми), рольову (вдома, у школі, на вулиці), загальне сприйняття благополуччя.

Особистість школяра з гуманістичними ціннісними орієнтаціями має виступати метою здійснення освіти та виховання в школі.

Тому Горашук В. [48] диференціює 3 взаємопов'язані *компоненти* (блоки) *культури здоров'я*:

1. Програмно-змістовний блок передбачає систему знань щодо формування, збереження й зміцнення здоров'я у всіх його аспектах:

духовному, психічному й фізичному. Він характеризує здатність людини правильно розробляти й постійно вдосконалювати індивідуальну оздоровчу систему. Теоретичний компонент знань про культуру здоров'я має бути особистісно орієнтованим і забарвленим емоційно-ціннісним ставленням учнів до здоров'я [54; 57].

2. Потребнісно-мотиваційний блок відображає світоглядний бік культури здоров'я особистості, що характеризує високий рівень духовності людини, розвиток гуманістичних ціннісних орієнтацій, визначає розуміння сенсу життя й усвідомлення його цінності, уявлення та ставлення до себе як космопланетарної істоти. До його складу входять: світогляд, заснований на гуманістичних ціннісних орієнтаціях любові й доброго ставлення до всього, насамперед живого, розуміння мети й сенсу життя, знання ідеалу особистості, усвідомлення себе як цілісної духовно-фізичної системи, сформованість свідомості в єдності космопланетарного, біосоціального, національного й особистісного аспектів, а також оптимістичне світовідчуття й високий рівень соціокультурної толерантності [77; 120; 122].

3. Діяльнісно-практичний блок передбачає володіння оздоровчими технологіями, спрямованими на духовний, психічний і фізичний аспекти здоров'я; розуміння шкідливих звичок та боротьбу з ними; уміння розробляти й удосконалювати протягом життя індивідуальну оздоровчу систему; ведення здорового способу життя з урахуванням віку, статі, психофізичних особливостей тощо [32; 59; 121].

На індивідуальний рівень здоров'я учня впливають спосіб життя, мода, оточення. Залежно від них змінюються погляди й засоби зміцнення здоров'я [88; 98; 127]. Але, безперечно, кожному необхідно розробити індивідуальну оздоровчу систему з доббором певних оздоровчих технологій впливу на духовний, психічний та фізичний аспекти й урахуванням її статевих, індивідуальних особливостей та віросповідання [71; 72]. Це дасть змогу досягти високого рівня духовного аспекту здоров'я та

прожити плідне і щасливе життя. [81; 123].

Особистість школяра, який володіє високим рівнем культури здоров'я, визначається тим, що він може, використовуючи сучасні прийоми, засоби оздоровлення, розробити дієву індивідуальну оздоровчу систему [50]. Така особистість має можливість інтерпретувати, вчасно коригувати зміст індивідуальної оздоровчої системи протягом життя [151; 171].

Тож культура здоров'я виражається: у глибині й системності знань, у рівні, сформованості гуманістичних ціннісних орієнтацій, розвиненості різних типів мислення, активності оздоровчої діяльності, вияві творчої ініціативи, емоційно-ціннісному ставленні до навчання і власного здоров'я, умінні розробляти індивідуальну оздоровчу систему та вести здоровий спосіб життя, зазначає більшість педагогів-методистів і вчених у своїх працях (Зварищук О. [73], Аксьонова О. [1], Ареф'єв В. [5], Рудік О. [147], Савченко Л. [149], Саїнчук М. [152], Селезньова О. [154] та інші).

Творча позиція особистості є найвищим показником культури здоров'я і виявляється в умінні самостійно знайти й визначити проблему нездоров'я, аргументовано та діалектично підійти до її вирішення, за потреби змінювати технології індивідуальної оздоровчої системи [12; 161; 162]. А першим і дуже важливим завданням учителя має бути не тільки збереження і зміцнення здоров'я учнів (фізичного і психічного), а й формування їхньої культури здоров'я.

Саме тому здоров'язберігаюче середовище учня вже давно означає значно більше, ніж просто дотримання санітарно-гігієнічних умов навчання, медичні огляди, організацію здорового шкільного харчування, фізичне виховання та літній відпочинок [2; 9; 11]. Тобто ті педагогічні технології, які створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці у школі [16; 95; 105; 121].

Сьогодні, як і у вченні Гіпократу [45], культура здоров'я школяра

нерозривно пов'язана зі «здоровим способом життя» [28] і відображається в:

- культурі фізичній (уміння управляти своїми фізичними даними і можливостями);
- культурі психологічній (здатність управляти своїми почуттями й емоціями);
- культурі моральній (уміння поводитися згідно з нормами моралі й етикету);
- культурі інтелектуальній (здатність керувати своїми думками і контролювати їх);
- умінні вести здоровий спосіб життя і ставленні до здоров'я як до цінності.

Отже, культура здоров'я виражається в наявності та ступені розвитку здібностей і хисту бути здоровим [3; 8; 28], що дає змогу орієнтуватися в різновидах цінностей і формувати через механізми гуманістичних ціннісних орієнтацій сприйняття навколишнього світу; в оздоровленні себе та оточення [46].

Науковці [97; 114; 128; 129; 130] виокремлюють такі групи критеріїв рівня сформованості культури здоров'я школярів:

Теоретична група – це знання в повному обсязі курсу валеології, фізичного виховання та інших дисциплін навчального плану, особливо питань формування, збереження й зміцнення здоров'я з урахуванням віку; ерудованість на рівні узагальнених знань та найважливіших понять; розуміння національної специфіки знань; опанування оздоровчими технологіями [107; 194].

Практична група передбачає активне використання на практиці знань, уміння розробляти індивідуальну оздоровчу систему, високий рівень володіння вміннями й навичками оздоровчих технологій, відсутність шкідливих звичок, ведення здорового способу життя, вміння аналізувати й оцінювати компоненти культури здоров'я, поводитися безконфліктно з

ровесниками та дорослими [191; 197].

Мотиваційна група: сформованість у школярів гуманістичних ціннісних орієнтацій, можливість підтримувати в собі оптимістичне світовідчуття, розуміння сенсу, цінності й усвідомлення мети життя, відповідальне до нього ставлення, сприймання себе як цілісної особистості, усвідомлення свого ідеалу здорової особистості [196].

Також зрозуміло, що не має бути пропусків занять у школі через хворобу. Має бути завжди або майже завжди піднесений настрій, гарне самопочуття, впевненість у собі, правильне розуміння вчинків і поведінки тих, хто оточує, й адекватна реакція на них.

Підсумовуючи, можна сказати: система знань про формування, збереження і зміцнення здоров'я, яку здобуває особистість, забезпечує розвиток свідомості в цьому напрямі. Ці знання, перевірені на практиці, перетворюються на переконання, на певну систему загальнолюдських цінностей, керуючись якими, особистість реалізує себе повною мірою в процесі життєдіяльності.

Суспільство і держава зацікавлені в тому, щоб процес оволодіння культурою здоров'я був цілеспрямованим та ефективним [39]. Тому виникає проблема формування культури здоров'я молодого покоління, від якого значною мірою залежить сучасне та майбутнє України.

Науковці вбачають культуру здоров'я особистості школяра як основний показник готовності до успішної подальшої діяльності в різних сферах життя випускника [33; 44; 72; 73]. Результатом діяльності з формування культури здоров'я учня є його усвідомлення себе як особистості, як частини всесвіту, потреба цієї особистості в удосконаленні своєї духовної, психічної та фізичної сфери [48; 52; 60; 72].

Хоч процес формування культури здоров'я особистості, як ми бачимо з наукових джерел, дуже складний, все ж таки він керований – про це свідчить вітчизняний та світовий досвід [144; 145; 148; 180]. Культура здоров'я

формується передусім цілеспрямованою освітньо-просвітницькою діяльністю системи освіти.

Підсумовуючи, можна сказати, що за структурою культура здоров'я має три складові: когнітивну, креативну і конативну.

Когнітивний елемент передбачає послідовність поглядів школяра на проблему свого здоров'я, а також розуміння його ролі в житті.

Креативний елемент передбачає поєднання фізичного, психічного, духовно-морального здоров'я школяра, а також розвиток таких якостей, як ініціативність, духовність, принциповість, прагматичність, неординарність.

Конативний елемент культури здоров'я відображає моторно-вольову сферу регуляції життєвого досвіду школярів, яка передбачає перехід від поведінкових стереотипів до усвідомлення дітьми здорового способу життя.

Найчастіше формування культури здоров'я розуміють як формування здорового способу життя (ЗСЖ) [27; 103, 106; 109]. За такого підходу для збереження здоров'я важливий не стільки рівень розвитку медицини та медичного обслуговування, стан довкілля, скільки ставлення людини до здоров'я й дотримання нею здорового способу життя [54]. Цим нині займається шкільний курс «основ здоров'я» і «фізичної культури», який впроваджує систему різноманітних оздоровчих заходів [55; 81; 123].

У психолого-педагогічному напрямі [59; 90] «здоровий спосіб життя» розглядають з точки зору усвідомлення, психології людини, мотивації. Саме це передумова для розвитку різних сторін життєдіяльності людини, досягнення нею активного довголіття й повноцінного виконання соціальних функцій.

На фізіологічний стан людини великий вплив робить його психоемоційний стан, який залежить, у свою чергу, від розумових установок. Тому не варто забувати таких аспектів: емоційне самопочуття – психогігієна, уміння справлятися з власними емоціями, складними ситуаціями; інтелектуальне самопочуття – здатність дізнаватися і

використовувати нову інформацію для оптимальних дій у нових обставинах; духовне самопочуття – здатність встановлювати значимі, конструктивні життєві цілі і досягати їх, оптимізм [170; 171].

Освітній заклад (СЗОШ, ЗВО) як осередок знань має сприяти вихованню в дітей і підлітків, студентської молоді звичок і потреб зміцнювати і зберігати своє здоров'я як запоруку подальшої соціальної активності й успішної професійної діяльності, здоров'я членів своєї сім'ї, майбутніх дітей [65].

Аналіз досліджень і публікацій [11; 12; 18; 20; 24; 73; 145] свідчить, що виховний процес обґрунтовується як комплекс освітньо-оздоровчих заходів, спрямованих на передачу знань, формування умінь та навичок збереження, зміцнення, відновлення здоров'я. А також дотримання біологічно виправданих норм рухової активності, режиму праці та відпочинку, культури харчування; використання природних засобів загартування, різних оздоровчих систем [2; 58; 109; 128; 142]. Виховний процес нині має стійку орієнтацію на морально-духовні цінності й усвідомлення шкідливого впливу на організм наркотиків, алкоголю, тютюну [12; 38; 40].

Шкільна освіта повинна сприяти розвитку людини як особистості [97; 134]. Отже, формування культури здоров'я сучасного суспільства, на наш погляд, – центральна наукова і практична проблема сучасної системи освіти і виховання здорового покоління.

Напрями діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів об'єднують «здоров'язберігаючі технології». Класифікація наявних здоров'язберігаючих технологій дає можливість виокремити такі типи (за Ващенко О.) [32]:

- здоров'язберігаючі – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі і ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу;

- оздоровчі – технології, спрямовані на вирішення завдань

зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я;

– технології навчання здоров'я – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок, профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання;

– виховання культури здоров'я – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за здоров'я особисте та родини.

Дослідження праць Вакуленка О. [27], А. Скуміна В. [160], Мойсеюк В. [122], Фішева С. [180], Тарапати Н. [172], Сурмяк Ю. і Кудрик Д. [171] та інших засвідчило, що культура здоров'я – інтегрована якість особистості й показник її вихованості, тому основним змістом діяльності з формування культури здоров'я є розроблення і реалізація проектів, які спираються на певні передумови, принципи, завдання, стратегії, механізми з метою сприяння досягненню в широкому розумінні благополуччя і здоров'я на всіх рівнях і для всіх.

1.2. Формування культури здоров'я учнів старшого шкільного віку на уроках фізичної культури в сучасних умовах та їх правове забезпечення

Провідним напрямом збереження здоров'я дітей, підлітків і молоді як у світі, так і в Україні зокрема тривалий час був санітарно-просвітницький [56; 88; 110; 124]. До середини 1990-х років у педагогічних дослідженнях найчастіше зустрічаються поняття «формування здорового способу життя» [115; 173] і «формування навичок здорового способу життя», потім – «сприяння здоров'ю» [70; 92; 100; 127], а починаючи приблизно з 2005 року,

поширюється поняття «ставлення до здоров'я» [51; 73; 102; 168].

Здоров'я населення – одна з найбільших цінностей, необхідна умова для соціально-економічного розвитку країни [138]. Мета освіти нині – всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, її талантів, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей, формування цінностей і необхідних для успішної самореалізації компетентностей, виховання відповідальних громадян, які здатні до свідомого суспільного вибору та спрямування своєї діяльності на користь іншим людям і суспільству, збагачення на цій основі інтелектуального, економічного, творчого, культурного потенціалу Українського народу, підвищення освітнього рівня громадян задля забезпечення сталого розвитку України та її європейського вибору [63; 65; 70; 72; 74; 138; 168].

Перехід на болонську систему побудови навчального процесу, введення тестування призвели до різкого зниження значущості окремих предметів у конкурентній боротьбі абітурієнтів під час вступу до ЗВО. Другорядна роль фізичного виховання, постійна реклама спиртних, слабоалкогольних напоїв, енергетиків, куріння, фармацевтичних засобів на зменшення надлишкової ваги і психологічних навантажень, гасла жити на повну спричинили різке зниження здоров'я учнівської молоді, що підтверджує офіційна статистика [176; 177; 179; 186]. Нині Україна одна з передових країн Європи «за швидкістю вимирання населення» [15].

За своєю сутністю фізичне виховання – процес управління адаптивним функціонуванням організму людини [141]. Фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, завдання якої – забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини. Воно має сприяти набуттю кожною окремою особою найкорисніших для неї навичок [67; 68; 69; 119; 126; 127]. Але наукові дослідження Т. Круцевич, Р. Кравченко, О. Марченко, В. Марчук,

В. Нечаєва, Л. Столяренко, І. Смоляр, Ж. Дьоміної, О. Тимошенко, В. Березовського, В. Ареф'єва, І. Гільової та ін. доводять, що класичні підходи на уроках фізичної культури не дають бажаних результатів Тож шукають підходи, які поряд з використанням цінностей фізичної культури та спорту забезпечать становлення особистості, її біосоціальних засад, суттєвих характеристик тілесної і духовної природи, можливості соціальної реалізації її інтересів, потреб та амбіцій.

У Європейській спільноті концепція здоров'я ґрунтується на формуванні в учнів зацікавленості у руховій активності протягом усього життя. Усі компоненти Concept of Physical Education in Europe спрямовані на забезпечення здорового способу життя [210]. У нашій країні цю концепцію теж всебічно підтримує уряд «Концепцією розвитку системи громадського здоров'я», схваленою розпорядженням КМУ від 30 листопада 2016 року та Національною стратегією з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [94; 139; 145; 175].

Попри позитивну оцінку та підтримку сучасних тенденцій у сфері збереження і зміцнення здоров'я молодого покоління, вважається, що завдання освіти полягає не стільки у прищепленні здорового способу життя учнів і сприянні здоров'ю, скільки у формуванні ціннісного ставлення до здоров'я, яке до того ж входить до складу здоров'язберігаючої компетентності [152; 186;].

Ціннісний підхід визначається як пріоритетний [98; 117], особливо в умовах «падіння суспільної моралі», «соціального розшарування населення», «негативного впливу засобів масової інформації», деморалізації молоді [94; 95]. А розвиток визначають як процес становлення і формування особистості під впливом зовнішніх і внутрішніх, керованих і некерованих чинників, серед яких цілеспрямоване виховання і навчання відіграє провідну роль: виховання формує

особистість, веде за собою розвиток, орієнтує на процеси, які ще не дозріли, але перебувають у стадії становлення. [136].

Сучасна українська педагогічна наука досить часто звертається до розгляду класифікації цінностей [19; 77; 86; 149]. Досліджуючи проблему аксіології виховання, Ігнатенко П. синтезував різні підходи до структурування видів цінностей і визначив, що класифікують їх «залежно від того, які види потреб вони задовольняють, яку роль виконуватимуть, у якій сфері застосовуватимуться» [83].

Нині дедалі частіше говорять про те, що першочергове завдання вчителя – намагатися створити таке середовище, в якому дитина вільно могла б реалізуватися. Вважається, що людина стає особистістю завдяки перетворенню зовнішніх впливів відповідно до внутрішньо властивих закономірностей розвитку [22; 124].

Отже, мета освітніх закладів – збагачення інтелектуального, творчого, культурного потенціалу, підвищення освітнього рівня народу, забезпечення країни кваліфікованими фахівцями [7; 132]. Формування ж культури здоров'я спрямовано на діагностику, корекцію функціонального, психофізіологічного та духовно-морального стану людини [37; 48].

Сьогодні орієнтиром для здоров'яспрямованої діяльності в освіті слугує стратегія «Здоров'я – 21» [74]. Отже, формування особистості відображає можливість свідомого впливу на процес її розвитку за допомогою різних чинників, умов, методів і засобів, які використовують в освіті. Вихованням безпосередньо вчитель не «формує», як зазначено в документі, а «сприяє формуванню тих властивостей і якостей, які мають попит у суспільстві, в самого учня в конкретних життєвих ситуаціях та соціальному оточенні», тобто вмотивовує [108; 127; 133].

Тож модернізацію системи освіти спрямовано на виховання нового покоління людей, які усвідомлюють загальнолюдські цінності і живуть за

гуманістичними законами [157; 160; 174]. Тому прогнозована модель особистості учня, наприклад, за Рябущенко І.А. [148], з якою ми повністю згодні, така (див. рис.1.1):

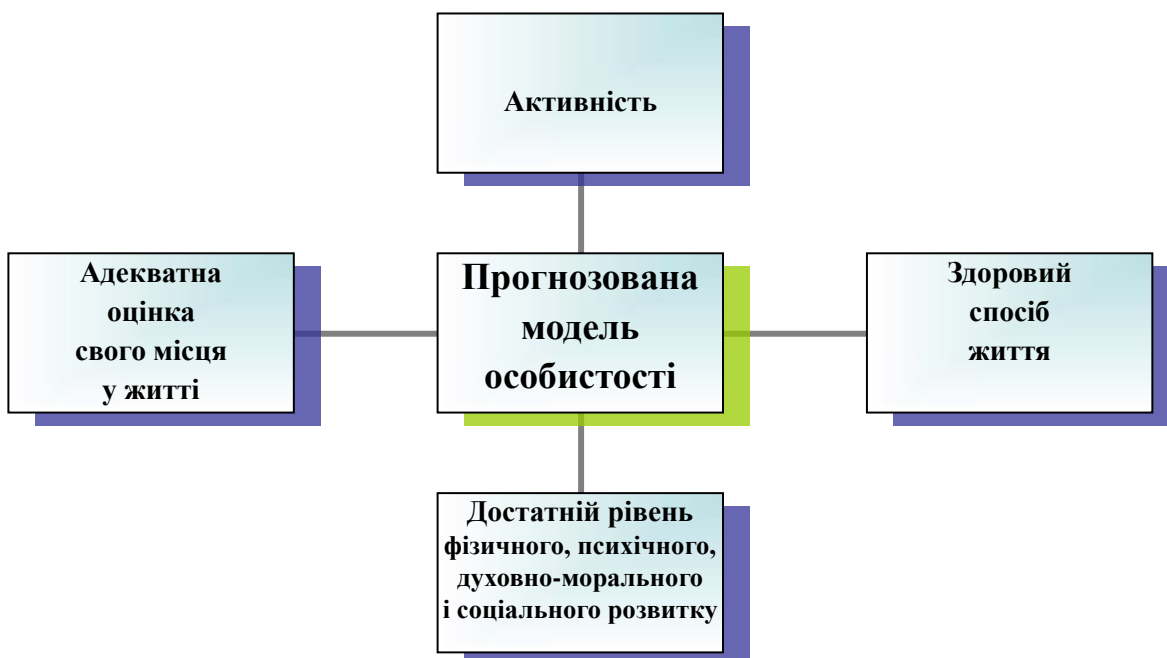


Рис. 1.1 Прогнозована модель особистості учня

Особливості формування позитивної мотивації повинен враховувати кожен учитель, якщо хоче працювати відповідно до нової філософії освіти, що розглядає учня як суб'єкт процесу навчання [75; 85; 117].

У педагогіці мотив найчастіше сприймається як першопричина активності [108; 133; 134]. За такого підходу мотивом можуть виступати будь-які зовнішні і внутрішні обставини, які визначають діяльність особистості. Ці обставини є «мотиваторами», серед яких виокремлюють інтереси, нахили, особливості зовнішньої ситуації, можливості особистості, умови досягнення мети, особистісні моральні принципи [155].

Мотивацією найчастіше позначають чинники, які збуджують активність індивіда через його інтерес, цільові настанови, емоції, потреби, серед яких слід зазначити такі: потреба в пізнанні (бажання людини ставити

питання й шукати на них відповіді), потреба в самовираженні, потреба в самооцінюванні (порівняння себе з іншими та прагнення до самовдосконалення), потреба в соціальних зв'язках, потреба в безпеці (прагнення до стабільності й самозахисту), фізіологічні потреби.

Найважливіші зовнішні та внутрішні мотиви навчально-пізнавальної діяльності такі [133]: пізнавальний інтерес до нового і невідомого, мотив «саморозвиток» (бажання якомога більше знати та вміти, розвивати свій розум, підвищувати культурний рівень), мотив «досягнення»: бажання отримати гарні результати своєї діяльності, мотив «професійно-життєве самовизначення»: прагнення досягти вершин у майбутній професії, комунікативний мотив (бажання спілкуватися, співпрацювати, взаємодіяти), емоційний мотив, зовнішній мотив (отримання винагороди, схвалення від інших людей), мотив «позиція» (громадянська відповідальність за справу, почуття обов'язку).

Для формування навчальних мотивів велике значення має використання ситуацій пізнавальної новизни, пізнавальних ігор, навчальних дискусій, пізнавальних суперечностей, використання аналогій, створення ситуацій успіху тощо. Як метод мотивації виступає аналіз життєвих ситуацій. Він безпосередньо мотивує до навчання за рахунок максимально ймовірної конкретизації знань, тісного зв'язку з особистісною вагомістю для учня і його оточення [105; 133].

Концепція формування позитивної мотивації до збереження здоров'я у дітей та молоді [95] визначає доцільність формування таких знань про:

— *фізичне здоров'я*: організм людини як біологічна система; органи і системи життєзабезпечення, їх функції і здоровий стан; фізіологічна діяльність, біохімічні процеси і здоров'я; гігієна тіла; гігієнічні нормативи; рух і здоров'я; генетичне здоров'я; репродуктивне здоров'я; статеве виховання; профілактика хвороб, що передаються статевим шляхом, і СНІДу; культура харчування; фізична гармонія тіла;

— *психічне здоров'я (психологічний комфорт)*: індивід, особистість, індивідуальність; психіка людини; індивідуально-типологічні особливості людини; емоції, почуття, воля, свідомість; сфера пізнання; самосвідомість, самооцінка, саморегуляція, самоактуалізація, самовиховання; основні психічні процеси, їх вплив на здоров'я; мотивація поведінки і ціннісні орієнтації; психологія спілкування; стрес, психотравма; девіантна поведінка; запобігання шкідливим звичкам; психологічна самодопомога; резерви психічних можливостей людини; вплив засобів масової інформації та мистецтва на психічне здоров'я людини;

— *духовне здоров'я*: здоров'я в системі загальнолюдських цінностей; духовність людини як основа здоров'я; духовні вчення про здоров'я; ідеал здорової людини; духовні цінності і засоби розвитку духовності; здоров'я в системі життєвих цінностей народу; традиції культури здоров'я українського народу; національні особливості формування здоров'я; календарні народні свята і здоров'я;

— *соціальне здоров'я (соціальний добробут)*: людина як елемент соціуму; наслідки антропоцентричного ставлення до навколишнього середовища; етика родинних зв'язків; соціальні потреби та інтереси; мотивація поведінки; соціальне забезпечення життєво важливих потреб; соціальна адаптація; ергономічні аспекти формування здоров'я; асоціальна поведінка; популяційне здоров'я; здоров'я нації; держава, право і здоров'я, права і обов'язки громадянина у ставленні до власного здоров'я та здоров'я оточення; шкідливий вплив наркотичних речовин на здоров'я; запобігання соматичним та інфекційним захворюванням, хворобам, що передаються статевим шляхом, і СНІДу; здоровий спосіб життя; культура здоров'я.

Ефективність процесу формування позитивної мотивації до збереження здоров'я залежить від відповідної спрямованості виховного процесу, форм та методів його організації. З огляду на основні принципи методик формування культури здоров'я виокремлюють такі базові принципи формування

позитивної мотивації [136; 148]: науковості і доступності знань, системності і наскрізності, безперервності та практичної цілеспрямованості, інтегративності, відкритості, плюралізму, превентивності, гуманізму, цілеспрямованості.

Тож шкільна освіта – це комплексний цілеспрямований вплив на особистість [172; 174], спрямований на фізичний, психологічний, духовний, соціальний розвиток особистості притримуючись основних стратегій, викладених в Указі Президента України «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [175] і регламентуючи навчальними планами та програмами [139; 195], які розробляє і затверджує Міністерство освіти і науки України, що ґрунтуються на законах України «Про фізичну культуру і спорт» [69], «Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні» [70], «Про освіту» [65], «Про охорону дитинства» [66], «Про загальну середню освіту», «Про професійно-технічну освіту» [63; 68], «Про захист соціальної моралі» [64], «Про охорону праці» [67].

Єременко О. Є. [57] підкреслює, що виховання культури здоров'я молоді відбувається як в родині, так і в освітніх закладах, де можна звернути увагу на використання різних здоров'язберігаючих технологій, які поділяються на три групи: організаційно-педагогічні (визначають структуру навчального процесу, яка сприяє запобіганню станів перевтомлення, гіподинамії тощо), психолого-педагогічні (пов'язані з безпосередньою роботою вчителя на уроці), навчально-виховні (це програми з формування культури здоров'я, набуття навичок здорового способу життя, профілактики шкідливих звичок, захворювань, позакласні заходи, робота з батьками) [71]. Тож учитель сьогодні може поєднувати різні технології для підвищення ефективності уроку фізичної культури [40; 49; 53; 57; 115].

Здоров'язберігаючі технології. Ґрунтуються на вікових особливостях пізнавальної діяльності дітей. Застосовуються на класно-урочному занятті, у позакласній оздоровчій роботі, де спрямованість цілей і технологій

відповідає гігієнічним та екологічним вимогам, є моменти, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я учнів. Як наслідок, покращується здоров'я учнів; збільшується охоплення дітей різними формами фізкультурно-оздоровчої роботи; підвищується рівень фізичної підготовленості школярів, а так само рівень інформованості учнів про здоровий спосіб життя і мотивації до занять фізичною культурою [32; 55; 209].

Технології диференційованого навчання. Враховують індивідуальні особливості і рівень фізичної підготовленості дітей, визначають дозоване навантаження, можливість окреслити для кожного свою траєкторію просування в оволодінні навчальним матеріалом [6; 24; 42].

Інформаційно-комунікаційні технології. Інформатизація системи освіти – один з пріоритетних напрямів модернізації освіти. Найкращі можливості для цього надають сучасні інформаційні комп'ютерні технології. Нині комп'ютерна грамотність учителя й учня достатня для того, щоб вільно працювати на персональному комп'ютері та отримувати необхідну додаткову інформацію з різних джерел. Використання ІКТ в роботі дає змогу підвищити якість знань учнів, інтерес до навчання, усвідомленість ставлення до свого здоров'я і мотивацію до занять фізичною культурою [2; 38].

Технології компетентнісно орієнтованого навчання. Життєві навички сприятливі для здоров'я набуваються у процесі діяльнісного підходу до навчання. Використовуються інтерактивні методи, які забезпечують активну участь кожного; навчання на ситуаціях, наближених до реального життя; сприятливий емоційний клімат в класі; формування відчуття класу як єдиної команди. [61; 90; 101].

Технології особистісно орієнтованого підходу в навчанні. Застосовується в кожному класі для кожного учня. Ця технологія спрямована на задоволення потреб та інтересів дитини. Під час застосування цього підходу докладаються основні зусилля для розвитку в кожній з них унікальних особистісних якостей.

Для реалізації такого підходу в навчанні використовують базове фізичне виховання (відповідно до Державного освітнього стандарту); оздоровчу фізичну підготовку (для основної медичної групи учнів); профільне спортивне тренування (для школярів, що мають здібності до спортивної діяльності) [1; 49].

Технології ігрового моделювання. Застосовується на кожному уроці в кожному класі, на додаткових спортивних заняттях з ігрових видів спорту, у позакласних спортивно-оздоровчих заходах. В результаті підвищується ефективність уроку, якість засвоєння матеріалу учнями, реалізується потреба учня в самовираженні, самовизначенні, саморегуляції, посиленні здоров'язберігаючого аспекту [7; 43].

Тестові технології. У кожному класі проводять поточний, проміжний і підсумковий контроль знань, умінь і навичок. За новими стандартами змінюється ставлення до учня. Будуються суб'єктивні стосунки, тобто учень, приходячи на урок, має відчувати довіру до педагога, бачити в ньому наставника і розуміти, навіщо він взагалі прийшов, навіщо йому це потрібно, і як здобуті знання, уміння згодяться йому в дорослому житті [63; 96].

Саме виховання культури здоров'я на уроках фізичної культури дає змогу розглядати їх значно ширшими, ніж уроки, які сприяють вихованню витривалості, спритності, поліпшують координацію рухів, прискорюють процеси відновлення окремих органів [115]. А для цього в освітній процес формування культури здоров'я в молоді для отримання позитивних результатів слід залучати різні сучасні технології, які сприятимуть росту духовної, психічної, соціальної, фізичної сфер [96; 114; 116; 123; 128].

Поєднання різних педагогічних технологій і ефективних методів навчання з постійним моніторингом усіх аспектів здоров'я учнів може дати дійсно позитивний результат, а саме — компетентність діяти в інтересах свого здоров'я і здоров'я інших людей. Тому педагогічний процес в старших

класах, враховуючи сучасні тенденції, на уроках фізичної культури на нашу думку має бути спрямованим на розвиток особистісних якостей, тобто програмована модель особистості старшокласника повинна мати достатній рівень культури здоров'я, самоактуалізації, соціальної адаптованості і вмотивованості досягнення успіху.

Завдання вчителя спрямувати старшокласників на виховання на уроках фізичної культури особистісних якостей. Емоції дуже важливі в навчанні, стверджують Кудін В. і Аксьонова О. [1; 100]. Відображаючи ставлення людини до навколишнього світу, до інших людей, самої себе та результатів своєї діяльності, вони здатні допомогти у формуванні саме особистісних якостей. Вміння ж керувати своїм психоемоційним станом може допомогти в становленні старшокласника як особистості.

1.3. Психотехнічні вправи та ігри як засіб формування психоемоційного здоров'я учнів

У молодіжному середовищі почали з'являтися інноваційні методики, які розширюють можливості під час навчання фізичних вправ або роблять уроки фізичної культури цікавішими для учня [2; 17; 109; 183; 193], впроваджуються рухливі ігри [7; 43; 153], інтерактивні методи навчання формування особистої фізичної культури учнів [40] тощо.

З нетрадиційних [58] для педагогіки методів для виховання особистісних якостей спортсмена тренери використовують методи «педагогічної психотерапії»: саморегуляції, педагогічного аутотренінгу, рефлексотерапії [153; 185]. Методи, що допомагають зняти психоемоційне напруження, можуть дати позитивні результати і у формуванні культури здоров'я учня, а саме її психоемоційної складової, що передбачає формування життєвих навичок (компетенцій) які сприяють духовному, психічному, соціальному і фізичному здоров'ю.

Завдання «психогімнастики» [61; 100; 112] – збереження психічного здоров'я, запобігання емоційним розладам у дитини через зняття психічного напруження, розвиток кращого розуміння себе та інших, створення можливостей для самовираження особистості.

Самоукіна Н. стверджує, що робота з психотехнічними вправами – хороший стимул задіяти невикористані психічні резерви. Вона дає додатковий поштовх особистісному розвитку. Заняття полегшують обмін досвідом, дають змогу інакше оцінити проблеми, допомагають побачити свою діяльність у ширшому, культурному контексті [153].

Гра взагалі є ефективним засобом формування і розвитку необхідних для життя і продуктивної праці якостей та властивостей особистості, що неодноразово підтверджено науковими дослідженнями [61; 185].

Психотехнічні ігри слугують хорошим засобом відновлення сил, дієвою формою реабілітації [78]. Такі ігри іноді потребують додаткової підготовки вчителя і навіть деякої переорієнтації його спортивної роботи для узгодження з ідеями психотехніки. У деяких випадках заняття передбачають залучення спеціаліста-психолога, але це не означає, що вони в категорії тих, які не використовують. Такі види тренувань давно застосовують під час підготовки спортсменів.

Творчий зміст психотехнічних ігор поєднується з колективною формою їх проведення, і у вчителя, стверджують спеціалісти, ці ігри можуть стати дієвим засобом згуртування класу, що створює творчу атмосферу [153].

Психотехнічні вправи та ігри побудовано так, що дуже часто для їх успішного виконання потрібно скоординувати роботу всього колективу. Спільно розв'язуючи конкретну задачу, учасники постійно прагнуть до взаєморозуміння і узгодження дій. Зрозумівши принципи об'єднання зусиль, вони починають щось створювати, вигадувати. Жива повноцінна участь у колективній творчості завжди пов'язана з радісними переживаннями. Це зближує і звільняє, забезпечує психологічний комфорт і свободу у спілкуванні.

Саме гра, впевнені Цзен Н. і Пахоменко Ю., дає змогу учням повніше розкриватися і більше дізнаватися один про одного. Глибшою стає взаємна довіра, зростає зацікавленість [185]. А це, звісно, допомагає у формуванні особистості.

Застосування психотехнічних ігор різноманітне: це можуть бути ігри-релаксації, ігри-формули, ігри для розвитку особистості [153].

Психологи стверджують, що найбільш виражені емоційні реакції, переживання виникають у критичні моменти розбалансованості в динамічному процесі взаємодії дитини і середовища, у так звані критичні періоди [167, 182]. Ми вважаємо, що старший шкільний вік – саме такий період. Тому психотехнічні ігри можуть суттєво допомогти учнівській молоді сформувати особистісні якості. А з огляду на те, що вони враховують основні принципи безперервності та практичної цілеспрямованості, інтегративності, плюралізму, гуманізму, науковості і доступності знань [117], допомогти у формуванні компетенцій не тільки в психоемоційній сфері, а й культури здоров'я учнів загалом.

Тож визначена структура навчання засобами психотехнічних ігор і вправ спрямована на досягнення мети фізичного виховання і культури здоров'я загалом – формування всебічно духовно і фізично розвиненої особистості. Її основні завдання: сприяння підвищенню рівня психологічної підготовленості їх життєдіяльності, сформованість високої мотиваційно-ціннісної орієнтації на здоровий спосіб життя і фізичне самовдосконалення та саморозвиток, здобуття компетенцій у психоемоційній сфері для застосування в майбутньому житті.

Висновки до першого розділу

Проведено аналіз філософської і наукової літератури, який показав, що формулюючи визначення поняття «культура здоров'я особистості», дослідники дотримуються спільного стратегічного напрямку, орієнтованого на досягнення і

збереження здоров'я, але по-різному бачать тактичні елементи практичного втілення цієї мети і, відповідно, роблять наголос на різних компонентах діяльності особистості. Нам імпонує визначення культури здоров'я як складової частини базової культури особистості, відзеркалюючої усвідомленне, ціннісне ставлення людини до особистого здоров'я, що ґрунтується на веденні здорового способу життя, виражена в повноцінному фізичному, психологічному (інтелектуальному, емоційному, духовному) і соціальному благополуччі. А її сформованість це наявність знань з формування, зміцнення та збереження власного здоров'я, що являє собою теоретичну підготовленість учня, сформованість умінь застосовувати оздоровчі технології, розробляти й удосконалювати індивідуальну оздоровчу систему, – практична підготовленість та вироблення інтересу до свого здоров'я (мотиваційна підготовленість).

Аналіз науково-методичної літератури та її законодавчої бази свідчить, що в сучасних умовах освіти проводиться системна робота щодо вдосконалення та внесення змін у звичне викладання фізичної культури в учнів старших класів у напрямку формування ціннісного ставлення до власного здоров'я і позитивної мотивації до збереження здоров'я, що не можливе без здатності розуміти почуття — свої та інших людей, уміння долати невдачі, керувати стресами.

Вивчення ж сучасних тенденцій і статистичних даних про стан здоров'я молоді виявив деякі суперечності, а саме:

- між соціальним замовленням суспільства та реальним станом здоров'я учнів старшої школи;
- між необхідністю проведення системної роботи щодо формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів і низьким рівнем культури здоров'я;
- між необхідністю формування компетенцій культури здоров'я учнів 10-11 класах і відведенням для цього лише годин варіативної складової (запровадження факультативів з формування здорового способу життя та

профілактики ВІЛ-інфекції/СНІДу), а складний віковий період для учнів старшої школи потребує акценту саме на психоемоційну складову у формуванні культури здоров'я особистості, а саме: бажанні самовдосконалення, оригінальності мислення, здатності до раціональної організації особистого часу, внутрішньої дисципліни, зібраності, об'єктивної оцінки ситуації й ухвалення рішення, наполегливості в досягненні поставленої мети, умінні спокійно пережити невдачу і навіть поразку.

Психотехнічні ігри і вправи направлені на корекцію психоемоційного стану і спрямовані на формування особистісних якостей, прості у застосуванні, не потребують спеціального устаткування і поєднують творчий характер з колективною формою їх проведення тому можуть стати ефективним засобом формування культури здоров'я учнів старшої школи на уроках фізичної культури.

Теоретичний аналіз філософської та психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження представлено в публікаціях автора [30, 31, 163, 164]:

Список використаних джерел до першого розділу

1. Аксьонова О. П., Гуреева А. М. Особистісно зорієнтоване фізичне виховання студентів: визначення поняття. *Вісник Запорізького національного університету*. 2009. № 2. С. 5–8.
2. Алексеев А. А. Формирование здорового образа жизни у школьников с помощью инновационных форм работы. *Бібліотека наукових статей StattiOnline. Фізична культура і спорт. Вісник Запорізького національного університету*. URL: <http://www.stattionline.org.ua/sport/77/12646-formuvannya-zdorovogo-sposobu-zhittya-v-shkolyariv-za-dopomogoyu-innovacijnix-form-roboti.html> (дата звернення: 03. 04.2018).
3. Аллакаева Л. М. Педагогические основы формирования культуры здоровья школьников: Дис.... канд. пед. наук: 13.00.01. Москва, Росія, 2003. 234 с. *Бібліотека дисертацій*. URL: <http://www.dslib.net/obw-pedagogika/>

pedagogicheskie-osnovy-formirovaniya-kultury-zdorovja-shkolnikov.html (дата звернення: 07. 04.2018).

4. Апанасенко Г. Л. О возможности количественной оценки здоровья человека. *Гигиена и санитария*. 1985. № 6. С. 55–58.

5. Арефьев В. Г. Основы теории та методики фізичного виховання: підруч. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 268 с.

6. Арефьев В. Г. Теоретико-методичні засади диференціації розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів основної школи. автореферат дис. ... док. пед. наук: 13.00.02. Київ, 2015. 39 с.

7. Афанасьев С.П., Коморин С.В. Триста творческих конкурсов, Москва: методич. центр Вариант, 1997. 112 с.

8. Ахвердова О. А., Магин В. А. К исследованию феномена «культура здоровья» в области профессионального физкультурного образования. *Теория и практика физической культуры*.. Москва: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта» 2002. № 9. С.5–7.

9. Бабич В.І. Підготовка майбутніх вчителів фізичної культури до формування культури здоров'я школярів. Луганськ, 2006. 20 с. URL: <http://nvd.luguniv.edu.ua/archiv/NN9/10bviuso.pdf> (дата звернення: 09. 05. 2018).

10. Багатозначність поняття культури. URL: <http://osvita.ua/vnz/reports/culture>. (дата звернення: 09. 05. 2018).

11. Баканова А.Ф. Формування здорового образу життєдіяльності і проблема індивідуалізації фізичної підготовленості студентської молоді. *Физическое воспитание студентов*. 2012, №1. URL: <http://www.nbuiv.gov.ua>. С. 8–12. (дата звернення: 09. 05. 2018).

12. Балакірева О. М. Виклики до профілактичних програм, спрямованих на зменшення уразливості молоді в умовах епідемії ВІЛ/СНІДу: аналітичний звіт/О. М. Балакірева, Т. В. Боднар, Я. О. Сазонова, К. А. Саркісян. Київ: Інжиніринг, 2010. 80 с.

13. Баранов А. А., Кучма В. Р., Рапопорт И. К. Руководство по врачебному профессиональному консультированию подростков: посіб. Москва: «Династія», 2004. 200 с.
14. Безверхня Г. В. Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів: монографія / Г. В. Безверхня, В. В. Цибульська, Г. І. Гончар. Умань: ВПЦ «Візаві», 2016. 223 с.
15. Беспалько О. В. Основи громадського здоров'я: теорія і практика. Навч.-метод. посіб. /за заг. ред О. В. Беспалько. Ужгород: ВАТ «Патент», 2008. 322 с.
16. Безпека життєдіяльності. *Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут»*: конспект лекцій. URL: http://www.ela.kpi.ua/bitstream/123456789/18956/1/konspekt_lekcii_ost.docx. (дата звернення: 09. 05. 2018).
17. Березовський В. А. Методика навчання спортивного орієнтування учнів старшої школи в процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Київ, 2017. 20 с.
18. Беседа Н. А. Організаційно-методичне забезпечення підготовки вчителів загальноосвітньої школи до застосування здоров'язбережувальних технологій: навч.-метод. посіб. Полтава: «Техсервіс», 2010. 88 с.
19. Бех І. Д. Ціннісні наголоси у сучасному вихованні. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць*. Кам'янець–Подільський, 2007. Вип. 10. Т. 1. С. 7–15.
20. Білім Г. Активний руховий режим – один з основних компонентів формування навичок здорового способу життя. *Здоров'я та фізична культура*. Київ: «Шкільний світ». № 34, 2009. С. 10.
21. Богиніч О. Л. Шляхи вдосконалення системи підготовки фахівців дошкільної освіти. *«Педагогічна наука: історія, теорія, практика, тенденції розвитку»*. Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, 2008. Вип. №1. С 42 – 46.

22. Бойко О. Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури. *Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук, пр. 2013, № 1 (21). С. 94 – 98.
23. Брехман И.И. Философско-методологические аспекты проблемы здоровья человека. *Вопросы философии*, Санкт-Петербург, 1982, № 2, С.48 – 53.
24. Бублей Т. А. Методика диференційованого навчання фізичних вправ учнів основної школи з відхиленнями у стані здоров'я: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Київ, 2018. 19 с.
25. Булич Е. Г., Мурахов И. В. Здоровье человека: биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции: підруч. Київ: Олимпийская литература, 2003. 423 с.
26. Вайнер Э. Н., Волынская Е. В. Валеология. Учебный практикум: учеб. пособие .Москва: *Флинта: Наука*, 2002. 310 с.
27. Вакуленко О. В. Сучасні аспекти формування здорового способу життя в Україні та світі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 11. Випуск 21: збір. наук. праць. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. С. 114–121.
28. Вакуленко О., Жаліло Н., Комарова Н. та ін. Позитивний досвід діяльності з формування здорового способу життя. URL: health.gov.ua. (дата звернення: 09. 05. 2018).
29. Ванчурова Л. В. Эволюция концепции здоровья. 1–е изд. К.: Арктур-А, 2008. 96 с.
30. Вахнова А. П. Використання нетрадиційних підходів у формуванні ціннісного ставлення до здоров'я в учнів старшої школи. *Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. X Міжнар. конф.*(Київ, 24-25 трав. 2017) Київ, 2017. С. 235-237 URL: <http://www.uni-sport.edu.ua/content/naukovi-konferenciyi-ta-seminary> .

31. Вахнова А. П., Смоляр І. І., Толкунова І. В. Формування ціннісного ставлення та мотивації до здоров'я у дітей старшого шкільного віку на уроках фізичної культури. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2016. Серія №15. Випуск 3 (72)16. 166 с. С. 24–27.
32. Ващенко О., Свириденко С. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах. *Директор школи*. 2006. № 20. С. 12–15. URL: <http://www.ipro.org.ua/files> (дата звернення: 09. 05. 2018).
33. Велецька Р., Петрик О. Механізм дії фізичної активності на управління здоров'ям. *Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. 2014. № 2(26). С. 35–40.
34. Великий тлумачний словник сучасної української мови /за заг.ред. В. Т. Бусел. Київ, Ірпінь : ВТФ «Перун», 2003. – 1440 с.
35. Вислови відомих людей про здоров'я. URL: http://lutinsk.at.ua/_11-newspaper/vvd/vvd.pdf (дата звернення 7 квітня 2017 року).
36. ВІЛ-інфекція в Україні. *Інформаційний бюлетень*. Вип. 41. Український центр контролю за соціально небезпечними хворобами ОЗ України, ДУ «Інститут епідеміології та інфекційних хвороб НАМН України. Київ: 2014. 95 с. С. 16
37. Волкова І. Здоров'я школярів – взаємодія лікарів, педагогів, психологів. *Практика управління закладом освіти*. 2009. № 12. С. 5.
38. Володько І. В. Формування інформаційно-комунікаційної компетентності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорт: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Київ, 2016. 20 с.
39. Габдреева Г.Ш. Гендерные различия адаптивности личности. филология и культура. *Philology and culture*. 2016. №1(43). URL: <https://cyberleninka.ru/.../n/gendernye-razlichiya-adaptivnosti-lichnosti> (дата звернення 12 квітня 2017 року).

40. Гаврилова Л. М. Опис педагогічного досвіду вчителя фізичного виховання ЗЗБНВК № 106. *Портал ЗаноВікі*. URL: <http://zw.ciit.zp.ua/index.php/>(дата звернення 8 квітня 2017 року).

41. Гаврилькевич В. К., Крук С.Л. Культура здоров'я особистості: структура здоровотворчої діяльності. *Справжнє виховання дитини – у вихованні самих себе: Збірник наукових праць (з матеріалами Третіх Всеукраїнських Читань з Гуманної Педагогіки, м. Київ, 1–2 листопада 2008 р.) / За заг. ред. доцента С.Л. Крука. Хмельницький: Подільський культурно-просвітительський Центр імені М.К. Реріха; Всеукраїнський центр гуманної педагогіки, 2009. С. 57–63.*

42. Галай М. Д. Обґрунтування і практична розробка методики диференційованого навчання вправ із м'ячем учнів молодших класів. *The scientific heritage* № 6 (6) (2016). Budapest, 2016. P. 61–65.

43. Гальченко Л. В., Медведь М. Н. Некоторые аспекты организации и проведения подвижных и национальных игр будущими учителями физической культуры на занятиях со школьниками, которые имеют отклонение в состоянии здоровья. *Запорожский национальный университет*. URL: <http://www.stationline.org.ua/sport> (дата звернення 27 січня 2018 року).

44. Гаркуша Н. С. Современное понимание феномена культуры здоровья. *Среднее профессиональное образование*. 2006. № 11. С. 59–60

45. Гиппократ. О здоровом образе жизни. Избранные книги. Москва: Государственное издательство биологической и медицинской литературы, 1936. С.217.

46. Глинянова И. Ю. Основы педагогической валеологии: проблемы и решения. Волгоград: Перемена, 1998. 183 с.

47. Гончаренко М. С., Березіна Н.О., Кіреленко С.В. та ін. Стан та перспективи валеологічного виховання у сучасній школі. *Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку: Матеріали міжнар. наук.-практ. конф. X., 2003. С. 6 – 32*

48. Горащук В.П. Культура здоров'я – новий педагогічний напрямок з формування здорового покоління у сучасній системі освіти в Україні. *Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку*. Матеріали ІV міжнар. наук.-практ. конф., квітень 2006 р. / За ред. проф. М.С. Гончаренко: Харків, 2006. т. II ч.2. С. 54–62.

49. Григоренко В.Г., Григоренко Г.В., Омельченко С.О. та ін.. Педагогічні технології особистісно орієнтованого формування в учнів загальноосвітньої школи культури здоров'я: теорія та практика: навч. посіб. МОНУ. Слов'янськ: Слов'янський ДПУ, 2010. 348 с.

50. Губенко О. В. Особливості пропагування психолого-гігієнічного виховання і здорового способу життя серед української молоді. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. № 12. С. 55 – 56.

51. Гусак П.М., Зимівець Н.В., Петрович В.С. Відповідальне ставлення до здоров'я: Монографія / за заг. ред. д-ра педагог. наук, проф. П. М. Гусака. Луцьк: ВАТ «Волинська обласна друкарня», 2009. 219 с.

52. Дмитренко Г., Пономаренко В. Культура здоров'я в системі управління людськими ресурсами. *Персонал*. 2003. № 1. С.78–83.

53. Дубогай О. Педагогічні умови здоров'язбережувальних технологій фізичного вдосконалення організму дітей перед вступом до школи в системі «дошкільний заклад – сім'я – школа». *Вісник Інституту розвитку дитини*. Серія: Філософія, педагогіка, психологія. Вип. 37. 2015.. С. 59–65.

54. Дубровский В. И. Валеология. Здоровый образ жизни. Москва: РЕТОРИКА-А, 2001. 560 с.

55. Дударенко Л. В., О. В. Васильєва. Здоров'я нації через шкільну освіту. *Основи здоров'я та фізична культура*, 2006, № 4. С. 21 – 22.

56. Дьоміна Ж. Г., Тимошенко О. В. Стан та основні напрями модернізації системи фізичного виховання школярів на сучасному етапі розвитку суспільства. *Фізичне виховання в школі*. Київ, 2011, №5. С. 2-5

57. Єременко О. Є. Використання здоров'язберігаючих технологій на уроках фізичної культури та в позаурочний час. *Педагогічний досвід*. Фастів, 2015. 128 с.
58. Жабокрицька О.В., Язловецький В.С. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення: навч. посіб. Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. В. Вінниченка, 2001. 187с.
59. Жилов Ю. Д. Основы медико-биологических знаний. Возрастная физиология. Здоровый образ жизни. Правила безопасного поведения. Основы медицинских знаний: учебник / Ю.Д.Жилов, Г. И. Куценко, Е. Н.Назарова; за ред. Ю. Д.Жилова. Москва: Высшая школа, 2001. 255 с.
60. Завидівська Н. Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю: автореф. Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Київ, 2002. 20 с.
61. Задворна І. В.Тренінгові заняття на розвиток самооцінки для учнів. *Віньковецького НВК* 2013 р. 38 с. URL: http://nvk-vinschool.at.ua/js/Zadvorna_I.V. (дата звернення 2 січня 2017 року).
62. Зайцев В.П. Здоровье формирующие технологии в контексте гендерного подхода / В.П. Зайцев, Н.А. Олейник, С.И. Крамской, А.Я. Цыганенко, В.И. Лунальцов, И.К. Сосин, Т.В. Бондаренко, С.В. Манучарян, Э.А. Дармофал, М.А. Полякова, В.Б. Васютин за ред. Н.А. Олейника, В.П. Зайцева. Харьков: ХГАФК, 2009. 226 с.
63. Закон України «Про загальну середню освіту» від від 13.05.1999. *Урядовий кур'єр*. 1999. № 125/126. С. 5–8.
64. Закон України «Про захист суспільної моралі» від 20.11.2003 URL: www.rada.gov.ua. (дата звернення 8 січня 2018 року)
65. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017. URL: www.rada.gov.ua. (дата звернення 2 січня 2017 року)
66. Закон України «Про охорону дитинства» від 26.04.2001 URL: www.rada.gov.ua. (дата звернення 2 січня 2017 року)

67. Закон України «Про охорону праці» від 12.07.2017 URL: www.rada.gov.ua (дата звернення 2 січня 2017 року).
68. Закон України «Про професійно-технічну освіту» від 10.02.1998. URL: www.rada.gov.ua (дата звернення 2 січня 2017 року).
69. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» в редакції від 03.07.2018 URL: www.rada.gov.ua (дата звернення 14 серпня 2017 року).
70. Закон України «Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні» від 05.02.1993 р. URL: www.rada.gov.ua (дата звернення 2 січня 2017 року).
71. Звєкова В. К. Підготовка майбутніх вчителів до організації здоров'язберігаючого дозвілля школярів: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. 2009. 22 с.
72. Згага П. Освітня політика і питання якості. *Програма підтримки вироблення стратегії реформування освіти*. 2001. № 1. С.28 – 34.
73. Зварищук О.М. Виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан. Автореф. Дис. на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фіз-го вих-я і сп-у. Л. 2002. 17 с. URL: 3w.ldufk.edu.ua/files/avtoreferaty/.../zvaryshchuk_o_m.PDF (дата звернення 2 січня 2017 року).
74. Здоровье – 21. Основы политики достижения здоровья для всех в Европейском регионе ВОЗ. Копенгаген: Всемирная организация здравоохранения. Европейское региональное бюро, 1999. 310 с.
75. Зміст сучасної шкільної освіти. URL: <http://osvita.ua/school/method/787> (дата звернення 9 січня 2017 року).
76. Зубалій М., Закопайло С. Структурні компоненти здорового способу життя старшокласників. *Освіта і управління*. 2005. № 2. С. 153
77. Ивин А. А. Аксиология: учебник для академического бакалавриата. 2-е изд., испр. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2018. 389 с.

78. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека. URL: <https://social.hse.ru/data/2013/04/21/1296483002.pdf> (дата звернення 9 січня 2017 року).

79. Ирхин В.Н. Ирхина И.В. Здоровьеориентированная деятельность учителя на уроке: учебное пособие. Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2017. 136 с.

80. Ібрагімов М. М. Філософія спорту в генезі історико-культурологічних студій та вітчизняних перспектив. *Філософська думка*. №1. 2014. С. 97–109.

81. Іванов О. Школа сприяння здоров'ю. *Управління школою*. 2010. № 2. С. 2.

82. Іванчикова С. Використання сучасних технологій фітнесу в вирішенні проблем здоров'я школярів. *Вісник ЛНУ ім. Тараса Шевченка*. 2010. № 17 (204). Ч. II. С. 120–124.

83. Ігнатенко П.Р. Аксіологія виховання: від термінології до постановки проблем. *Педагогіка і психологія*. 1997. №1. С. 118-123.

84. Кабацька О. В. Методика формування культури здоров'я старшокласників у позакласній роботі. *Педагогічні науки: зб. наук. пр. Херсон : ХДУ, 2010. Вип. 56. С. 192–198.*

85. Канюк С. С. Психологія мотивації: навч. посіб. Київ: Либідь, 2002. С. 238—248.

86. Кириленко С.В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників: автореф. Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 . Київ, 2004. 20 с.

87. Кириленко С.В. Сучасний стан культури здоров'я старшокласників у педагогічній практиці загальноосвітніх навчальних закладів України. *Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку*. Матеріали II міжнар. наук.-практ конф. квітень 2004 р. Харків, 2004. т. III – С. 76.

88. Климова В.И. Человек и его здоровье. Москва: Знание, 1985. 192 с.
89. Климова В.П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика). Луганск: Альма-матер, 2003. 376 с.
90. Климчик С. Сучасні педагогічні технології у навчанні здорового способу життя. Засідання педради у формі тренінгу. *Школа*. 2009. № 12. С. 88.
91. Колберт Дон. Семь столпов здоровья. К.: Светлая Звезда, 2013. 424 с.
92. Колбанов, В.В. Валеология: основные понятия, термины и определения / В.В. Колбанов. СПб.: ДЕАН, 1998. 232 с.
93. Конституція України від URL: zakon5.rada.gov.ua (дата звернення 9 січня 2018 року).
94. Концепція розвитку системи громадського здоров'я. Київ. Урядовий кур'єр. № 245 від 27.12.2016 р. С. 7–8.
95. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді – Наказ МОН України № 605 від 21.07.04. URL: /www.ippo.edu.te.ua/.../05_formuv_navychok_zdorovogo_sposobu_zhy... (дата звернення 9 січня 2018 року).
96. Кофанова С. Л. Современные педагогические технологии в работе учителя физической культуры. URL: <https://nsportal.ru/shkola> (дата звернення 9 січня 2018 року).
97. Кравченко Р. Підвищення рівня фізичної і розумової працездатності школярів через формування основ культури здоров'я, посилення валеологічного підходу до навчально-виховного процесу в школі. *Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку*. Матеріали міжнар. наук.-практ. Конф., квітень 2003 р. Харків, 2003. т. III. С. 175–182.
98. Круцевич Т. Ю., Саїнчук М. М. Значення ціннісних орієнтацій та їх сформованість в галузі фізичної культури у старшокласників. *XIV Міжнар. конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх»*. Київ. 2010. С. 471.

99. Круцевич Т.Ю. Петровський В. В. Фізичне виховання як соціальне явище. Підр. Теорія і методика фізичного виховання / за заг. ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т.1. С. 27-66.
100. Кудин В. А. Эмоции в обучении и образовании: соц.-психол.аспект анализа: учеб. пособ. Київ: ПП Золоті ворота, 2012. 280 с.
101. Кузьменко М. Здоров'язбережувальна компетентність випускника школи. *Школа*. 2009. № 12. С. 93.
102. Культура здоров'я школярів – новий напрямок. URL: <http://book.net/index.php?p=achapter&bid=7355&chapter=1> (дата звернення 9 січня 2018 року).
103. Лапаєнко С. В. Формування ціннісних орієнтацій старших підлітків на здоровий спосіб життя: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.07. Київ, 2000. 203с. URL: http://194.44.142.55/F?func=find-b&request=000081648&find_code=SYS (дата звернення 12 січня 2018 року). Назва з екрану.
104. Лисицын Ю.П. Образ жизни как основа здоровья. Основы здорового образа жизни петербургского студента : учебник /за ред. В.П. Соломина. СПб. : Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. 320 с.
105. Лузан В. Школа сприяння здоров'ю. *Директор школи*. 2008. № 11. С. 17.
106. Луканьова С.М., Бойчук Р.Р., Селіверстов С.І., Лютик М.Д., Формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації студентів ВНЗ в умовах ком'ютеризації навчання. *Молодий вчений*. №3.1 (43.1). 2017. С.198-200. URL: molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/3.1/51.pdf (дата звернення 17 січня 2018 року).
107. Лупаренко С. Є., Попов О. І., Потейко П. І., Суханова Л. А. Сутність, види та особливості здоров'язберігаючих технологій у дітей в умовах сучасного навколишнього середовища. *Гігієна населених місць*. 2010. № 55. С. 328– 386.

108. Ляхова І. М. Мотиви як усвідомлені спонукання до занять фітнесом жінок віком 18–35. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Вип. 36, 2014. С. 280-285

109. Мазурчук О. Мотивація молоді до ведення здорового способу життя через використання сучасних і нетрадиційних підходів до проведення занять фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: збірник наукових праць... № 2 (22), 2013. С.79–82.

110. Мальцева Л. П., Рудаков Г. А. Культура здоров'я в общей культуре социалистической личности. *Система культуры личности и ее значение для научно-технического прогресса*: тез. докл. к XIII межзональн. симп. Горький, 1985. С.149-151.

111. Малярчук, Н.Н. Концептуальные подходы к понятию «культура здоров'я». *Вестник Тюменского государственного университета*. 2006. № 1. С. 255-263.

112. Малярчук Н. Н., Данилова Н. А. Роль педагога в коррекции школьной тревожности. Тюмень: Вектор-Бук, 2004. 78 с.

113. Марченко О. Ю. Особливості гендерної ідентичності у школярів різного віку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 1. С. 37–41. URL: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/PPMB_2014_1_9.pdf. (дата звернення 17 січня 2018 року). Назва з екрану.

114. Марчук В. М., Нечаев В. О. Культура здоров'я школярів – новий напрямок формування молодого покоління. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. №15(2009), С. 194–199. URL: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/download/30767/27416> (дата звернення 1 січня 2018 року). Назва з екрану.

115. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры. Москва: Физкультура и спорт. 1991. 543 с.

116. Матвієнко М. І. Формування умінь і навичок студентів до самостійних занять фізичними вправами як умова формування самостійності. *Scientific heritage*. Budapest, 2016. № 7 (7). С. 48–52.

117. Матеріали засідання педагогічної ради «Проблеми формування мотивації навчальної діяльності школярів за сучасних умов». URL: <http:kremenchuk-school16.edu.poltava.ua> (дата звернення 11 січня 2017 року). Назва з екрану.

118. Мельник Ю. Б. Формування культури здоров'я учнів як важлива складова роботи практичного психолога. *Практична психологія та соціальна робота*. 2003. № 2–3. С. 126–130.

119. Методичні рекомендації на 2017-2018 навчальні роки. Додаток до листа Міністерства освіти і науки України. URL: [/davydiv-otg.com/index.php/osvita/metodychna-robota-z-pedahohichnymy-pratsivnykamy/item/281-metodychni-rekomendatsii-na-20172018-navchalni-rok](http://davydiv-otg.com/index.php/osvita/metodychna-robota-z-pedahohichnymy-pratsivnykamy/item/281-metodychni-rekomendatsii-na-20172018-navchalni-rok) (дата звернення 11 січня 2017 року). Назва з екрану.

120. Миронов В.В. Философия. Учебник для вузов. Понятие культуры, ее сущности URL: <http://fil.wikireading.ru> (дата звернення 11 січня 2017 року). Назва з екрану.

121. Митяева А. М. Здоровье-сберегающие педагогические технологии. М.: Академия. 2012. 202 с.

122. Мойсеюк В. П. Сучасні підходи до вивчення феномену культури здоров'я. Тернопіль: Богдан, 2012. 125с.

123. Мокринська Л. Створення ефективної фізкультурно-оздоровчої системи в загальноосвітньому закладі. *Здоров'я та фізична культура*. 2008. № 34–35. С. 21.

124. Мурахов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры . Київ: Здоров'я. 1989. 270 с.

125. Мусієнко О. Вплив занять хатха-йогою на стан здоров'я студентів з гіпофункцією щитоподібної залози. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. пр. з галузі фізичної культури і спорту. 2007. Т. 4. С. 191–195.

126. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10 – 11 класи. Рівень стандарту. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/fizk-st.pdf> (дата звернення 12 січня 2018 року). Назва з екрану.

127. Навчальні матеріали онлайн. Роль виховання в розвитку людини і формуванні її особистості. URL: http://pidruchniki.com/10870419/pedagogika/rol_vihovannya_rozvitku_lyudini_formuvanni_osobistosti (дата звернення 11 січня 2017 року). Назва з екрану.

128. Нечаєв В. Сучасні тенденції у розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій . *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка: зб. наук. пр. 2010. Вип. 3. С. 129–132.

129. Одайник В. Формування здорового способу життя у підлітків. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. *Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка*: зб. наук. пр. 2010. Вип. 3. С. 20–23.

130. Онопрієнко О. В. Формувальне оцінювання навчальних досягнень учнів: сутність і методика здійснення. *Український педагогічний журнал*. 2016. № 4. URL: http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis64r_81/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&Z21ID=&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/ukrpj_2016_4_8.pdf. (дата звернення 11 січня 2017 року). Назва з екрану.

131. Оржеховська В. М. Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя дітей і молоді. *Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку*: матеріали II міжнародної науково-практичної конференції, квітень 2004 р.: у 3-х т. / За ред. проф. М.С. Гончаренко: Харків, 2004. Т. III. С. 138–143.

132. Основи педагогіки та виховання. Морфофункціональні характеристики вікових особливостей школярів. URL: <http://www.startpedahohika.com> (дата звернення 11 січня 2017 року). Назва з екрану.

133. Парфілова С. Л., Лисенко О. С. Психолого-педагогічні підходи до проблеми навчальної мотивації молодших школярів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2014. № 9 (43). С. 154-161.

134. Перельгіна Л. А., Самойлов Н. Г. Роль мотивации в повышении эффективности спортивной деятельности. URL: [http://www.Rusnauka.com/CCN/Psihologia/7Perelygina %201. a.doc.htm](http://www.Rusnauka.com/CCN/Psihologia/7Perelygina%201.a.doc.htm). (дата звернення 6 січня 2018 року). Назва з екрану.

135. Підлісна В. Принципи здорового способу життя студентської та учнівської молоді. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка: зб. наук. пр. 2010. Вип. 3. С. 149–153.

136. Поняття розвитку і формування особистості. Електронна бібліотека. URL: <https://studfiles.net/preview/5643687/page:6>. (дата звернення 6 січня 2018 року). Назва з екрану.

137. Попович М. В. Культура в розмаїтості понять, явищ і схем поступу. *Енциклопедія історії України* : у 10 т. / редкол.: В. А. Смолій та ін.; Інститут історії України НАН України. Київ: Наук. думка, 2008. Т. 5: Кон – Кю. С. 477.

138. Пояснювальна записка до проекту Концепції переходу України до сталого розвитку. URL: <https://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc34?id=&pf3511=18607&pf35401=55083>. (дата звернення 16 січня 2018 року). Назва з екрану.

139. Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України. Міністерство освіти і науки

України. Наказ 02.08.2005 №458. URL: <http://www.zakon.rada.gov.ua/laws/show/ru/z0909-05>. (дата звернення 6 січня 2018 року). Назва з екрану.

140. Прохорова О. Гендерное образование в средней школе URL:<http://www.eduhmao.ru>. (дата звернення 6 січня 2018 року). Назва з екрану.

141. Присяжнюк С. І., Оленів Д. Г. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів. Київ: Видавничий центр НУБіП України, 2015. 420 с.

142. Ребрина А. А., Суховієнко Н. А. Ігрова діяльність як елемент формування узагальнень у сфері основної та неформальної освіти майбутніх вихователів. *Журнал науковий огляд* №4(36). 2017. С.141–150.

143. Реріх М.К. Культура – почитание света. [URL:<http://www.roerich-urs.com/ukr/nkr/culture.html>]. (дата звернення 6 січня 2018 року). Назва з екрану.

144. Рыбачук Н. А. Теория и технология формирования культуры здоровья студентов: Дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.08. – Краснодар, 2003. – 519 с. URL:<http://www.libweb.kpfu.ru/z3950/referat/737118.pdf>(дата звернення 3 січня 2017 року). Назва з екрану.

145. Романова Н. Ф. Формування здорового способу життя як сучасна стратегія протидії соціально небезпечним хворобам серед дітей та молоді: монографія. Протидія соціально небезпечним хворобам: вивчення українського досвіду / за ред. Т. В. Семигіної. Київ: Пульсари, 2010. С. 39–48.

146. Про схвалення Концепції розвитку системи громадського здоров'я. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 30 листопада 2016 р. № 1002-р. URL:<http://www.kmu.gov.ua/ua/npras/249618799> (дата звернення 8 січня 2017 року). Назва з екрану.

147. Рудік О. А. Настільна книга вихователя-методиста ДНЗ. Харків: Основа. 2010. 331 с.

148. Рябущенко И. А., Формирование культуры здоровья у старших школьников, Томская обл. *Всё для классного руководителя*. №9 (21) сентябрь 2013. С. 6–10.

149. Савченко Л. Вивчення ціннісних орієнтацій сучасної студентської молоді. *Рідна школа*. 2005. №8. С.39–41.

150. Сазоненко Г. С. Перспективні освітні технології: Наук.-метод. посібник / За ред. Г. С. Сазоненко. Київ:Гопак, 2000. С. 76–83, 135–140,327–334

151. Саїнчук М. М. Динаміка ціннісної установки старшокласників в їх мотивації до занять фізичною культурою. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2011. № 1. С. 62–66.

152. Саїнчук М. М. Формування ціннісних орієнтацій в сфері фізичної культури і спорту учнів старших класів у процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2012. 22 с

153. Самоукина Н. В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, коррекционные программы. Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2004. 208 с.

154. Селезньова О.О. Здоров'я молоді та формування здорового способу життя. *Народна освіта*. Випуск №2(29) 2014 р. URL:<http://www.narodnaosvita.kiev.ua> (дата звернення 8 січня 2017 року). Назва з екрану.

155. Семиченко В. А. Проблемы мотивации поведения и деятельности человека. Модульный курс психологии. Модуль «Направленность». Київ: Миллениум, 2004. 521 с.

156. Серман Т. В. Підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до організації спортивного дозвілля учнівської молоді в аквацентрах: автореф. дис. канд. пед. наук. 13.00.04. Київ, 2017. 23 с.

157. Сисоєва С. О., Кристопчук Т. Є. Освітні системи країн Європейського Союзу: загальна характеристика: навчальний посібник. Київський університет імені Бориса Грінченка. Рівне: Овід, 2012. 352 с.

158. Сичов С. О. Формування у студенток готовності до самостійних занять фізичною культурою. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія № 15. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова. 2013. Випуск 12 (39). С. 125-130.

159. Сізова В. Ю. Формування рухових умінь студентів у процесі занять плаванням з використанням методу випереджувального навчання: автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Київ, 2016. 18 с.

160. Скумин В.А. Культура здоровья – фундаментальная наука о человеке. Новочебоксарськ: Терос. 1995. 132 с.

161. Слобожанінов П. А. Формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації із застосуванням інформаційно-комунікаційних технологій: автореф. дис. ... канд. пед. наук. 13.00.04. Київ, 2017. 23 с.

162. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. Москва: АПК и ПРО, 2002. 121 с.

163. Смоляр І.І., Вахнова А.П. Технології формування культури здоров'я учнів старшої школи на уроках фізичної культури. *Журнал Науковий огляд*. № 4(36), Київ, 2017. С.151–160.

164. Смоляр І.І., Вахнова А.П. Психолого-педагогічні засоби збереження здоров'я студентів ВНЗ: матеріали XII Міжнародної науково-методичної конференції (16 червня 2017 року). *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти*. Київ, 2017. С.105–107.

165. Солоненко І. М., Державна політика з охорони громадського здоров'я в Україні: Навч. посіб. / І. М. Солоненко та ін. Нац. акад. держ. упр. при Президентові України. Київ, 2004. С. 109–115.

166. Сорокман Т.В. Хворіє дитина – хворіє нація. URL:<http://www.bsmu.edu.ua/.../3269-hvorie-ditina---hvorie-nat...> (дата звернення 8 січня 2017 року). Назва з екрану.
167. Ставицька С.О., Волошина В.В. Соціальна психологія: Практикум: Навч. посібник. Київ:Каравела. 2013. 320 с.
168. Старовойт О. В. Філософські засади формування інноваційної культури особистості в умовах сталого розвитку суспільства : автореф. дис. ... докт. філософ. наук: 09.00.03. Київ. 2016. 34 с.
169. Степаненко Д. Тенденції становлення та розвитку молодого покоління в Україні. Ресурсний центр – молодь за здоров'я. URL:<http://mzz.com.ua/tendencii-stanovlennya-ta-rozvitku-molodogo-pokolinnya-v-ukraini.html> (дата звернення 8 січня 2017 року). Назва з екрану.
170. Сургай О. Вплив спортивно-оздоровчого туризму на організм підлітків середнього шкільного віку. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. пр. з галузі фізичної культури і спорту. 2007. Т. 1. С. 201–209.
171. Сурмяк Ю. Р., Кудрик Л. Г. Психологічні аспекти формування культури здоров'я особистості як складової національної безпеки. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ* 2 (1), 2012. С. 165–174.
172. Тарапата Н. І. Динамика отношения к жизненным ценностям и формирования личности старшеклассника. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2005. №10. С. 116–119.
173. Технології формування здорового способу життя. Підручники для студентів онлайн. URL:http://stud.com.ua/1805/sotsiologiya/tehnologiyi_formuvannya_zdorovogo_sposobu_zhitty (дата звернення 3 січня 2017 року). Назва з екрану.
174. Толкунова І. В., Голець О. В. Системний підхід до формування поняття психологічного здоров'я особистості. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ. 2015. №2. С. 220–225.

175. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація. Указ Президента України. URL:<http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#n14> (дата звернення 8 січня 2019 року). Назва з екрану.

176. Украина: Состояние здоровья в преддверии медицинской реформы URL:<http://racurs.ua/695-medycyna-v-ukrayini-reforma-zdorovye> (дата звернення 8 січня 2017 року). Назва з екрану.

177. Україна. Мультиіндикаторне кластерне обстеження домогосподарств, 2012. Держ. служба статистики України. Київ: К.І.С, 2013. 432 с.

178. Устав ВОЗ. російська мова. URL:<http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/RU/constitution-ru.pdf> (дата звернення 8 січня 2017 року). Назва з екрану.

179. Участь молоді в процесах реформування держави. Щорічна доповідь Президентів України, Верховній Раді України, Кабінету Міністрів України про становище молоді в Україні (за підсумками 2017 року). Держ. ін-т сімейної та молодіжної політики / редкол.: Жданов І. О., гол. ред. колег., Ярема О. Й. та ін.. Київ: ДП «Редакція інформаційного бюлетеня «Офіційний вісник Президента України», 2018. 100 с.

180. Фішев С. О. Деякі концепти формування у дітей та молоді культури здоров'я та здорового способу життя у процесі фізичного виховання. *Слобожан, наук.-спорт, вісн.* Вип. 3. 2013. С. 197–199.

181. Фомін А. С. Культура здоров'я: учебное пособие/ ред. Топоров Г. Н.. Харьковская медицинская Академия последипломного образования. Харьков: Коллегиум. 2009. 168 с.

182. Фопель К. На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Личность. Способности. Отношение к телу. Питер: Спб. 2010. 216 с.

183. Хрестоматія навчальних програм з проблем гендерного розвитку. Київ: ПЦ «Фоліант», 2004. 346 с.

184. Цабыбин С. А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе . Волгоград: Учитель, 2009. 172 с.
185. Цзен Николай, Пахомов Юрий. Психотренинг: игры и упражнения. Москва: Независимая фирма «Класс». 2006. 272 с.
186. Ціннісні орієнтації сучасної української молоді. Щорічна доповідь Президенту України, Верховній Раді України про становище молоді в Україні (за підсумками 2015 року). Держ. ін-т сімейної та молодіжної політики [редкол.: Жданов І. О., гол. ред. колег., Ярема О. Й., Беляєва І. І. та ін.]. Київ, 2016. 200 с.
187. Цушко І.І. Теоретичні аспекти здоров'я учнівської молоді. Київ, Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 1 електрон. опт. диск (CD-ROM), 12 см. 2014. 124 с.
188. Черненко Н. Школа сприяння здоров'ю від «А» до «Я». *Здоров'я та фізична культура*. № 9. 2008. С. 3
189. Чешенко Є. Школи сприяння здоров'ю: методичні поради. *Завуч*. № 31. 2006. С. 8
190. Шаповалова І.В. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до самовдосконалення та формування основ здорового способу життя: теоретичний аспект. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах зб. наук. пр. .*, вип . 36 (89). Запоріжжя: Класич. приват. ун-т. 2014. С. 427-437
191. Шиян О. І. Здорова школа: аспекти освітньої політики: навч. посіб. / авт. кол.: Шиян О. І., Павлова Ю. О., Іванова М. А. [та ін.]. Львів: ЦПД Львівського національного університету ім. І. Франка, 2009. 136 с.
192. Шиян О. І. Здорова школа: аспекти моніторингу: навчальний посібник/ Шиян О.І. та ін. Департамент освіти і науки Львівської ОДА, Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти. Львів: Кольорове небо. 2013. 122 с.

193. Шкробтій Ю. М. Про врегулювання системи фізичної культури і спорту в Україні. *Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи* / За ред. М. Лук'янченка та ін. Дрогобич: КОЛО, 2005. С. 13–26.

194. Шульга С. Оздоровчі технології (школа сприяння здоров'ю). *Директор школи*. 2008. № 9. С. 17.

195. Щодо методичних рекомендацій про викладання навчальних предметів у загальноосвітніх навчальних закладах у 2017/2018 навчальному році. Лист МОН № 1/9-436 від 09.08.17 року. URL: pedpresa.ua/185727-methodychni-rekomendatsiyi-vykladann... (дата звернення 8 січня 2018 року). Назва з екрану.

196. Юняева Н.В. Педагогические аспекты формирования мотивов здорового образа жизни у подростков. *Современные направления развития педагогической мысли и педагогика И. Е. Шварца*: материалы международной научно-практической конференции (1–2 июня 2009 г., г. Пермь) Часть II. URL: http://shvarts.pspu.ru/sbornik_konf2_list_23.html (дата звернення 8 січня 2017 року). Назва з екрану.

197. Формування здорового способу життя: Навч. посіб. для слухачів курсів підвищ. кваліфікації держ. службовців / О. Яременко та ін. Київ: Укр.-канад. проект «Молодь за здоров'я», 2000. 232 с.

198. Boak A. The mental health and well-being of Ontario students/ A. Boak, H.A. Hamilton, E. M Adlaf, J.H. Beitchman, D. Wolfe, R.E. Mann. CAMH Research Document. 2014. №38. P.213–244.

199. Bodnar I. Forms of physical education that are preferred by pupils of different demographic and medical groups, by teachers and parents. *Journal of Physical Education & Health. Social Perspective*. 2013. Vol. 2, is. 4. P. 19-26.

200. Black P. Assessment For Learning: Putting it into Practice / P. Black, C. Harrison, C. Lee, B. Marshall, D. Wiliam. Maidenhead: Open University Press, 2003. 135 p.

201. Brooker E., Joppe M. Trends in camping and outdoor hospitality-An international review. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*. 2013. Vol. 3-4. P. 1-6.
202. Fedyuk G. Z. Formation of self-employed culture of teacher. *The scientific heritage*. № 23 (2018). P.45—49.
203. Heidi Grant Haivorson, Ph.D.E.Tory Higgins, Ph.D. Focus Use Different Ways of Seeing The World for Success and Influence.Пресс-релиз Hudson Street. 2013. 272 p.
204. Health and food/Special eurobarometer 246. European Comission, November. 2006. 166 p.
205. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. New York. 1984. 141 p..
206. Zanetta R.L., MRC. Nobre, Lancarotte I. et al. Bringing Up Students in the Healthy Lifestyle Multiplier Students Program, São Paulo, Brazil. *Preventing chronic daises*. São Paulo, Brazil, 2008. V/5/. №.3. P. 1–8.
207. Wayne A. Payne, Dale B Hahn, Ellen B Lucas, Wayne Payne, Dale Hahn, Ellen Mauer. Understanding your heaith. McGraw-Hill Education-Europe. 2004. 832 p.
208. Wiggins Grant P. Educative assessment: designing assessments to inform and improve student performance. Jossey-Bass Publishers. 1998. 361 p.
209. Wolny B. A physical education teacher as a part of school health education. *Human movement*. 2010. № 1 (21). P. 81–88.
210. Richter Chr. Concept of Physical Education in Europe: Movement, Sport and Helth. *International Journal of Physical Education*. A Review Reblication. 2007. № 3. P. 101–105.

РОЗДІЛ 2

ОБҐРУНТУВАННЯ І РОЗРОБЛЕННЯ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ПСИХОТЕХНІЧНИХ ІГОР ТА ВПРАВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

2.1. Методи та організація дослідження

Для розв'язання поставлених у роботі завдань використовували такі методи дослідження:

— *теоретичні методи* (теоретичного аналізу й узагальнення даних філософської та науково-методичної літератури, статистичних даних, документальних матеріалів);

— *емпіричні методи*: *соціологічні* (експертне опитування, анкетування), антропометричні; фізіологічні, психодіагностичні, *педагогічні методи* (спостереження, тестування, опитування);

— *педагогічний експеримент* (констатувальний і формувальний етапи);

— *методи обробки експериментальних даних* (методи математичної статистики).

Теоретичний аналіз і узагальнення даних філософської та психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження проводили задля визначення суті поняття «культура здоров'я особистості», складових культури здоров'я, засобів і методів формування культури здоров'я особистості в учнів старшого шкільного віку на уроках фізичної культури.

Аналіз науково-методичної літератури проводили з метою пошуку, систематизації й узагальнення матеріалу про сучасні підходи до фізичного виховання учнів, його організацію в середніх загальноосвітніх навчальних закладах, сучасні вимоги до фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку. Під час вивчення дисертаційних робіт, авторефератів,

монографій, наукових публікацій, матеріалів науково-методичних та науково-практичних конференцій, даних інтернет-ресурсів з проблеми дослідження особливу увагу приділяли питанням формування культури здоров'я учнів старших класів у загальноосвітніх закладах. Широта і багатоплановість досліджуваної проблеми зумовили відповідний підхід до аналізу літератури.

Аналіз статистичних даних дав підстави для глибшого вивчення чинників, які впливають на здоров'я учнів старших класів і виокремлення проблеми формування культури здоров'я в учнів старшої школи як однієї з найважливіших.

Аналіз документальних матеріалів. Особливу увагу було приділено державним законодавчим і нормативним документам, які визначають політику щодо розвитку галузі фізичної культури і спорту, освіти й науки, які регламентують розвиток фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах: закони України, постанови Кабінету Міністрів України, укази, рішення Президента України, накази та рішення органів виконавчої влади, програми фізичного виховання у старшій загальноосвітній школі. Аналіз зазначених нормативно-правових актів та методичних документів мав особливе значення в дисертаційному дослідженні, що відображено у змісті самої роботи. Загалом за темою дисертаційного дослідження було проаналізовано й використано 248 джерел літератури.

Вивчення спеціалізованої та наукової літератури допомогло у формуванні об'єкта, предмета й завдань дослідження.

Педагогічне спостереження проводили за організацією уроків фізичної культури у старших класах, щоб оцінити безпосередньо можливість навчання учнів 10—11 класів психотехнічних ігор і вправ на уроках фізичної культури.

Педагогічне опитування відбувалося в усній (бесіда) та письмовій формах. Бесіду використовували на етапі формувального експерименту для кращого розуміння вправ та ігор, а також для контролю засвоєного матеріалу

і визначення впливу розробленої методики на психоемоційний стан учнів. Бесіди з вчителями допомогли на етапі розроблення анкет формувального експерименту і розробленні рекомендацій вчителям і батькам учнів старших класів для покращення психоемоційної атмосфери навчального середовища. Рекомендації зазначено в розробленій програмі застосування психотехнічних вправ та ігор на уроках фізичної культури (додаток Л).

Педагогічне тестування (опитування) (перевірка вміння володіти собою, розпізнавати ознаки тривожності і гніву, самоорганізації і самоконтролю) проводили на початку і в кінці експерименту (розроблені питання і запропоновані ситуації наведені у додатку Г), щоб оцінити рівень компетентності культури здоров'я учнів за психоемоційною складовою, вплив застосування психотехнічних вправ та ігор на їхній психоемоційний стан.

Соціологічні методи використовували на етапі констатувального і формувального експериментів.

Анкетування проводили серед учнів 9—11 класів, щоб визначити вік учнів старшої школи, в якому доречніше застосування засобів для підвищення знань з культури здоров'я. Дізнавалися первинну інформацію (вік, стать, заняття фітнесом або спортом поза школою) та з чим пов'язане погіршення здоров'я, вивчаючи уявлення школярів про стан їхнього здоров'я і що найбільше на нього впливає, чому вони відвідують уроки фізичної культури, звідки здобувають знання з культури здоров'я і які питання на цю тему цікавлять їх найбільше. Намагалися також визначити рівень рухової активності учнів і мотиви, з яких вони можуть почати займатися фізичним самовдосконаленням (додаток А).

Анкетування допомогло у визначенні основних компонентів процесу навчання учнів психотехнічних вправ та ігор на уроках фізичної культури.

Анкетування за розробленими нами анкетами застосовували і у формувальному експерименті серед учнів 10-х класів, які брали участь в експерименті (додаток Б). Проводили його на початку експерименту (для

первинної інформації про учасників) і в кінці (для встановлення змін рухової активності, адаптивних і функціональних можливостей організму учнів). До анкет були занесені *антропометричні та фізіологічні* дані кожного учасника, що дало учням змогу самостійно визначити АПБ.

Експертне опитування вчителів, які викладають фізичну культуру в старших класах (додаток В), допомогло отримати цілісну картину стану здоров'я учнів, необхідності зміцнення психоемоційної сфери і доцільності введення для цього психотехнічних вправ та ігор у програму уроків фізичної культури.

Антропометричні методи використовували для вимірювання маси (МТ), довжини тіла (ДТ), використовували двічі, до і після експерименту, що допомогло у визначенні коефіцієнта адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи учнів (додаток Б).

Фізіологічні методи використовували для вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС) та артеріального тиску (АТ) двічі, до і після формувального експерименту, що допомогло у визначенні коефіцієнта адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи учнів (додаток Б), а також для встановлення часу відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 сек. за пробою Мартіне-Кушелевського для встановлення відновлювального періоду серцево-судинної системи.

Психодіагностичні методи використовували для визначення показників психологічного стану (ступінь емоційного напруження, рівень тривожності, депресії, соціальної адаптованості, фрустрованість, агресію, ригідність, мотивації досягнення успіху, задоволення головних потреб) і виявлення ознак вегетативних змін за загальновідомими методиками, які пройшли перевірку на валідність, надійність, відтворюваність, інформативність і є математично обґрунтованими.

Застосовували констатувальний та формувальний *педагогічні експерименти*.

Констатувальний експеримент проводили задля отримання первинної інформації про рівень стану здоров'я, визначення чинників, які на нього впливають, підтвердження необхідності формування культури здоров'я учнів старшої школи на уроках фізичної культури. До констатувального експерименту було залучено 195 учнів (79 хлопців, 116 дівчат) віком 14 – 17 років ЗОШ № 84, №225, № 45 міста Києва.

Формувальний експеримент проводили з метою перевірки ефективності розробленої методики застосування психотехнічних ігор та вправ для формування культури здоров'я покращенням психоемоційного здоров'я, виявлення їх впливу на адаптивні і функціональні можливості організму учнів старшої школи на уроках фізичної культури на базі Київської ЗОШ №84 м. Києва.

Тривалість експерименту становила 9 місяців, дослідження відбувалися протягом 2017/2018 (з вересня по травень) навчального року. Під час проведення експерименту сформували дві групи: контрольну та експериментальну. До контрольної входили учні, які займалися за загальноприйнятою методикою навчання (22 учні, з них 12 дівчат та 10 юнаків). У другій групі (експериментальній) учні на заняттях запланованих за основною програмою уроку займалися до 10 хвилин (сумарно) психотехнічними іграми та вправами за розробленою методикою (21 учень, з них 11 дівчат та 10 юнаків).

На початку і в кінці формувального експерименту було використано такі методики: опитувальник для виявлення ознак вегетативних змін А.М. Вейна [21], методику визначення адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи Р.М. Баєвського (АПБ) [5] та пробу Мартіне-Кушелєвського для встановлення відновлювального періоду серцево-судинної системи за Апанасенко Г. [1], тест для оцінки соціальної адаптованості і вегетативної стійкості М. Гавлінової «соціум-вегетатика» [80], методику оцінки емоційної напруженості Г. Ш. Габдрєєвої [25, 26], методику диференціальної

діагностики депресивних станів Зунге (в адаптації Т.І. Балашової) [71], визначення рівня особистісної тривожності за методикою Титаренко Т.М. [99], шкалу психологічного стресу PSM-25 (шкала Лемура-Тесьє-Філліона, адаптація Н.Є. Водоп'янової) [23], методику діагностики рівня соціальної фрустрованості, агресії, ригідності (тест «Самооцінка психічних станів» за Айзенком) [80], ступеня задоволення головних потреб (за А. Маслоу) методом парних порівнянь В. В. Скворцова, модифікація І. О. Акіндінової [60; 95], самоактуалізації особистості Шострома (скорочена форма, розроблена Джоунс і Крендалл) [80], тест А.В. Звєрькова і Є.В. Ейдмана «Дослідження вольової саморегуляції» [81], опитувальник для оцінювання мотивації досягнення успіху (Т. Елерса) [96].

Для дослідження функціонального стану серцево-судинної системи організму у стані спокою визначали:

Частоту серцевих скорочень (ЧСС). Визначали пальпаторним методом на сонній або променевої артеріях. ЧСС здорової нетренованої людини в стані спокою зазвичай коливається в межах 65—70 уд.·хв⁻¹ (чоловіки), 75—80 уд.·хв⁻¹ (жінки). Зі зростанням тренованості величина ЧСС зменшується (у спортсменів становить 50-60 уд.·хв⁻¹).

ЧСС вимірювали пальпаторно протягом 10 секунд з наступним перерахунком за 1 хвилину та заносили в анкетні дані кожного учня експериментальної (ЕГ) і контрольної (КГ) груп. Використовували ЧСС у стані спокою для визначення АПБ. Також для встановлення відновлювального періоду серцево-судинної системи за пробою Мартіне-Кушелєвського, орієнтуючись на норми за Апанасенко Г. [1] (таб. 2.1).

Таблиця 2.1

Норми відновлення ЧСС після навантаження 20 присіданнями за 30 сек.

Норми хв.	>3	2—3	1,3 – 1,59	1—1,29	<1
Бали	-2	1	3	5	7

Артеріальний тиск (АТ). Систолічний (максимальний) тиск АТс – це тиск у період систоли (скорочення) серця, коли воно досягає найбільшої величини протягом серцевого циклу. Діастолічний (мінімальний) тиск АТд визначається до кінця діастоли (розслаблення) серця, коли воно протягом серцевого циклу досягає мінімальної величини. АТ вимірювали тонометром (тонометрія), дані також заносили в анкети учнів на початку та в кінці експерименту.

Маса (МТ) і довжина тіла (ДТ). На підставі загальноприйнятих антропометричних методів досліджень вимірювали [50]:

- довжину тіла (в сантиметрах);
- масу тіла (в кілограмах).

Довжину тіла вимірювали за допомогою медичного зростоміра. Масу тіла визначали за допомогою медичних ваг з точністю до 10 г.

Для визначення коефіцієнта адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи за Р.М. Басєвським (АПБ) [5] використовували зроблені виміри. АПБ призначено для оцінки рівня функціональних можливостей організму, визначається в умовних одиницях (формула 2.1). Для порівняння функціональних станів використовували таку шкалу:

Таблиця 2.2

Шкала оцінки адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи (АПБ)

№ з/п	Адаптивні можливості	Значення АПБ
1	Задовільна адаптація	$\leq 2,1$
2	Напруга механізмів адаптації	2,11—3,2
3	Незадовільна адаптація	3,21—4,3
4	Зрив адаптації	$> 4,3$

$$\text{АПБ, умов. од.} = 0,011 \times \text{ЧСС} + 0,014 \times \text{АТс} + 0,008 \times \text{АТд} + 0,014 \times \text{вік} + 0,009 \times (\text{МТ}) - 0,009 \times (\text{ДТ}) - 0,273, \quad (2.1)$$

де ЧСС – частота серцевих скорочень, уд.·хв⁻¹;

АТс – систолічний артеріальний тиск, мм рт.ст.;

АТд – діастолічний артеріальний тиск, мм рт.ст.;

МТ – маса тіла, кг;

ДТ – довжина тіла, см;

вік – вік обстежуваного, роки.

Проба Мартіне-Кушелевського – оцінювалися процеси серцево-судинної системи учнів під час навантаження. У досліджуваного перед початком проби визначали вихідний рівень ЧСС. Потім йому пропонували виконати 20 присідань за 30 сек. Після навантаження на першій хвилині відновлюваного періоду протягом кожних 10 сек. на 1-й, 2-й, 3-й хвилині в досліджуваного пальпаторно підраховували частоту пульсу. Якщо пульс не відновлювався на 3 хв., проба вважалась незадовільною. Час відновлення ЧСС переводили в бали за Апанасенко Г. [1] в КГ і ЕГ до і після формувального експерименту (в ЕГ під час відновлення використовували відповідні вправи за розробленою методикою) і робили оцінку впливу психотехнічних вправ на процес відновлення ЧСС з використанням непараметричних статистичних критеріїв [73].

Для виявлення ознак вегетативних змін було використано опитувальник Вейна (див. дод. Б) на початку і в кінці формувального експерименту в КГ і ЕГ групах. Результати внесено в таблиці і проаналізовано за допомогою методів математичної статистики (див. дод. Е). Методика дала змогу дослідити вегетативну стійкість (лабільність системи терморегуляції, вестибулярного апарату, ознак тривожності, больові симптоми) й оцінити ступінь виразності вегетативних дисфункцій за допомогою оцінки в балах виявлених симптомів. У здорових сума балів не має перевищувати 15 [21].

Для дослідження психологічних особливостей учнів результати, отримані за методиками на початку і в кінці експерименту, внесено в таблиці і проаналізовано за допомогою методів математичної статистики (див. дод. Е).

Для оцінки *соціальної адаптованості* використовували тест

М. Гавлінової. Як стверджує Вассерман Л. [14], методика дає змогу виявити індивідуальний рівень соціальної адаптованості учнів і порівняти його з нормативними величинами (затв. Європейським союзом шкільної і університетської гігієни і медицини, 1988).

Метод для оцінки соціальної адаптованості і вегетативної лабільності містить дві анкети, призначені для вивчення кожного показника. В анкеті «соціуму» 20 запитань (додаток Ж). Обстежуваний має оцінити себе, обравши відповідь «так» чи «ні», погодившись або не погодившись із запропонованими твердженнями.

Під час оцінювання потрібно враховувати як позитивні, так і негативні відповіді. Оцінка проводиться за сумою набраних балів. Сума балів складається на основі диференційного підрахунку відповідей на певні твердження, що оцінюються в один бал.

Алгоритм оцінки соціальної адаптованості: сума балів складається з позитивних відповідей на твердження № 1, 3, 5, 6, 7, 10, 12, 15, 17, 19 і негативних відповідей на інші твердження цього тесту (2, 4, 8, 9, 11, 13, 14, 16, 18, 20). Інші варіанти відповідей не враховуються. Соціальна адаптованість може змінюватись від 0 до 20 балів. Що вищий бал, то краща соціальна адаптованість. Оцінку вегетативної стійкості за цією методикою ми не використовували. [14]. Оціночна шкала має від 0 до 20 балів (відповідно від стану повної соціальної дезадаптації до високої здатності до соціальної адаптації, (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Розподіл балів за рівнями

Рівень соціальної адаптованості	Соціальна адаптованість (бали)	
	Юнаки	Дівчата
Низький	0-8	0-9
Норма-	9-10	10-11
Норма+	11-12	12-13
Високий	13-20	14-20

У хлопчиків від 0 до 8 – низький рівень соціальної адаптації, від 9 до 12 – норма, від 13 до 20 – високий рівень. У дівчат: від 0 до 9, від 10 до 13, від 14 до 20 відповідно.

Для оцінювання емоційної напруженості використовували методiku Г.Ш. Габдрєєвої [26]. Анкета складається з 30 запитань (див. дод. С). Усі відповіді заносили в бланк відповідей (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Зразок бланка відповідей

1	11	21
2	12	22
3	13	23
4	14	24
5	15	25
6	16	26
7	17	27
8	18	28
9	19	29
10	20	30

Обробка результатів полягала в такому підрахунку:

- а) підраховували плюси в 1 і 2 колонках;
- б) підраховували мінуси в останній;
- в) підраховували всі відповіді «не знаю» в анкеті і взяли тільки половину;
- с) додавали всі три числа, й отриману відповідь вносили до таблиць (додаток Е). Оцінювання результатів проводили за шкалою: якщо підсумковий бал у хлопчиків менш ніж 11 – оцінювали як низький рівень напруженості, від 12 до 15 – середній, від 16 і вище – високий; у дівчат підсумковий бал від 0 до 14 – низький, від 15 до 18 – середній, від 19 і вище – високий. [26, 44].

Для осіб, які отримали високі бали за оціночною шкалою, характерні ознаки, що свідчать про високу психічну напруженість і несформованість системи саморегуляції: помилкову оцінку своїх можливостей і реальних

успіхів у навчальній діяльності, неадекватний самоконтроль. Ми також враховували, що психологічний стан учнів з високим рівнем напруженості і рівнем вище середнього істотно не відрізняються, тому для оцінки психологічного стану їх об'єднують в одну групу, так само як і учнів з низьким і нижчим від середнього.

Для діагностики депресивних станів використовували диференційну методику Зунге (в адаптації Т.І. Балашової) (див. дод. Ж). Опитувальник забезпечує диференційну діагностику депресивних станів і станів, близьких до депресії [54]. Він складається з 20 тверджень, до кожного з яких учні мали обрати й закреслити одну з цифр: 1 – ніколи чи зрідка, 2 – іноді, 3 – часто, 4 – майже завжди або постійно.

Рівень депресії (РД) розраховували за формулою 2.2:

$$РД = \sum_{пр.} + \sum_{обр.}, \quad (2.2)$$

де $\sum_{пр.}$ – сума закреслених цифр до «прямих» висловлювань № 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19;

$\sum_{обр.}$ – сума цифр, «зворотних» закресленим, до висловлювань № 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20. Тобто якщо закреслена цифра 1, то ставили в суму 4 бали; закреслено відповідь 2 – ставили 3 бали, у твердженні закреслено відповідь 3 – ставили 2 бали, а якщо закреслено відповідь 4 – ставили один бал [6].

У результаті отримали РД, який може змінюватися від 20 до 80 балів. Якщо РД не більш як 50 балів, то діагностували стан без депресії. Якщо РД понад 50 балів і менше 59, робили висновок про легку депресію ситуативного або невротичного генезу. За показника РД від 60 до 69 балів діагностували субдепресивний стан або замасковану депресію. Дійсний депресивний стан діагностували, якщо РД більш ніж 70 балів.

Для визначення психологічного стресу використовували шкалу PSM-25 (шкала Лемура-Тесьє-Філіона, переклад і адаптація Н.Є. Водоп'янової) (додаток Ж). Мета методики – вимірювання стресових відчуттів у

соматичних, поведінкових та емоційних показниках. У шкалі передбачено бальну оцінку стану людини.

Підраховували суму всіх відповідей – інтегральний показник психічної напруженості (ППН) (питання 14 оцінюється у зворотному порядку). Що більший ППН, то вищий рівень психологічного стресу [23].

Чим більша сума балів з усіх питань, тим вищий рівень стресу: менш ніж 99 балів – низький, 100—125 балів – середній; більш як 125 балів – високий.

Для визначення рівня тривожності в учнів використовували методiku Титаренко Т.М. [99] (див.дод. Ж). Опитувальник пропонує перелік ситуацій, з якими учні часто стикаються в житті. Деякі з них можуть бути для них неприємними, такими, що викликають хвилювання, збентеження, тривогу, страх.

Учням запропоновано уявити якомога яскравіше кожен ситуацію і обвести кружечком ту цифру від 0 до 4, котра вказує, якою мірою ця ситуація може викликати побоювання, неспокій, тривогу і страх. Усі бали додавали для отримання значення загального рівня тривоги учня.

Методика дає змогу оцінити її залежно від віку і статі й визначити типи тривоги учня (табл. 2.5), що допомагає підібрати засоби для регуляції. Опитувальник складається з 30 ситуацій. Результати тестування вносили до таблиці (див. дод. Ж).

Таблиця 2.5

Пункти шкали видів тривожності

Вид тривожності	Номер пункту шкали									
Шкільна	1	4	6	9	10	13	16	20	25	30
Самооцінна	3	5	12	14	19	22	23	27	28	29
Міжособистісна	2	7	8	11	15	17	18	21	24	26

Аналіз проводили згідно з поданими нормами (див. табл. 2.6) [99].

Стандартні нормативні дані для оцінки й порівняння надано з урахуванням вікових та статевих відмінностей. Рівень тривожності для кожної статево-вікової групи визначають за середньоарифметичним її значенням.

Таблиця 2.6

Оцінка рівнів тривожності для учнів 10 класу

Рівень тривожності, 10 клас	Стать	Вид тривожності, бал			
		загальна	шкільна	само- оцінна	міжособис- тісна
1. Нормальний	ж	17-54	2-14	6-19	4-19
	ч	10-48	1-13	1-17	3-17
2. Децю підвищений	ж	55-72	15-20	20-26	20-26
	ч	49-67	14-19	18-26	18-25
3. Високий	ж	73-90	21-26	27-32	27-33
	ч	68-86	20-25	27-34	26-32
4. Дуже високий	ж	>90	>26	>32	>33
	ч	>86	>25	>34	>32
5. Надмірний спокій	ж	<17	<2	<6	<4
	ч	<10	-	-	<3

Зовні внутрішня емоційна напруженість старшокласника може пройти повз увагу батьків і вчителів, стверджує автор методики: учень добре навчається і поводить ся, але це дається йому ціною невиправдано значних психофізіологічних витрат, які, врешті-решт, негативно позначаються на його здоров'ї, спричиняють конфліктність самооцінки, суперечності між високим рівнем соціальних домагань і невпевненістю у своїй успішності, незадоволеність собою, гіпертрофовану потребу в досягненнях, психічну напруженість.

Як наслідок, уже й батьки, і вчителі помічають перевантаження учня, перенапруження у вигляді погіршення уваги, зниження працездатності, підвищення стомлюваності.

Тож тривожність учнів стає ніби «зачарованим психологічним колом»

[44, 99] – погіршується результативність у навчанні, що, у свою чергу, підсилює і закріплює нестійкість до стресів у подальшому житті.

Для визначення індексу вольової саморегуляції застосовували тест А. В. Зверькова і Є. В. Ейдмана «Вивчення вольової саморегуляції» [80] (додаток Ж). Мета оброблення результатів – визначення значень індексів вольової саморегуляції за пунктами загальної шкали (Вс) та індексів за субшкалами «наполегливість» (Нс) і «самоопанування» (Сс). Ключі для підрахунку подані в табл. 2.7.

Таблиця 2.7

Ключ для підрахунку індексів вольової саморегуляції

Загальна шкала	1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-
«Наполегливість»	1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+
«Самоопанування»	3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

Сумарний бал за шкалою Вс має бути в діапазоні від 0 до 24, за субшкалою «наполегливість» – від 0 до 16 і за субшкалою «самоопанування» – від 0 до 13, ключі для підрахунку за шкалами подано в таб. 2.6 [68].

У найзагальнішому вигляді рівень вольової саморегуляції – це міра оволодіння власною поведінкою в різних ситуаціях, здатність свідомо управляти своїми діями, станами і спонуканнями [71, 80].

Рівні вольової саморегуляції визначаються за цією методикою в зіставленні із середніми значеннями кожної шкали. Якщо вони становлять більш ніж половину максимально можливої суми збігів, то цей показник відображає високий рівень розвитку загальної саморегуляції, наполегливості або самоопанування. Для шкали «Вс» ця величина дорівнює 12, для шкали «Нс» – 8, для шкали «Сс» – 6.

Як зазначає автор, високий бал за шкалою «Вс» характерний для осіб

емоційно зрілих, активних, незалежних, самостійних. Їх вирізняє спокій, упевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття власного обов'язку. Як правило, вони добре рефлексують особисті мотиви, планомірно реалізують наміри, уміють розподіляти зусилля і здатні контролювати свої вчинки, мають виражену соціально-позитивну спрямованість. У граничних випадках у них можливе зростання внутрішньої напруженості, пов'язаної з прагненням проконтролювати кожен нюанс власної поведінки і тривогою з приводу щонайменшої спонтанності.

Низький бал спостерігається в людей чутливих, емоційно нестійких, вразливих, не впевнених у собі. Рефлексивність у них невисока, а загальний стан активності, як правило, знижений. Їм властива імпульсивність і нестійкість намірів. Це може бути пов'язано як із незрілістю, так і з вираженою витонченістю натури, не підкріпленою здатністю до рефлексії і самоконтролю.

Субшкала «наполегливість» характеризує силу намірів людини – прагнення до завершення початої справи. На позитивному полюсі – діяльні, працездатні люди, що активно прагнуть до виконання запланованого. Їх мобілізують перешкоди на шляху до мети, але відволікають альтернативи і спокуси, головна їхня цінність – почата справа. Таким людям властиве дотримання соціальних норм, прагнення повністю підпорядкувати їм свою поведінку. У крайньому вираженні можлива втрата гнучкості поведінки, поява маніакальних тенденцій. Низькі значення за цією шкалою свідчать про підвищену лабільність, невпевненість, імпульсивність, які можуть призводити до непослідовності і навіть безладної поведінки. Знижений фон активності і працездатності, як правило, компенсується у таких осіб підвищеною чутливістю, гнучкістю, винахідливістю, а також тенденцією до вільного трактування соціальних норм.

Субшкала «самоопанування» відображає рівень довільного контролю

емоційних реакцій і станів. Високий бал за субшкалою набирають люди емоційно стійкі, такі, що добре володіють собою в різних ситуаціях. Властивий їм внутрішній спокій, впевненість у собі звільняє від страху перед невідомістю, підвищує готовність до сприйняття нового, несподіваного і зазвичай поєднується зі свободою поглядів, тенденцією до новаторства й радикалізму. Водночас прагнення до постійного самоконтролю, надмірне свідоме обмеження спонтанності може призводити до підвищення внутрішньої напруженості, переважання постійної заклопотаності і стомлюваності.

На іншому полюсі цієї субшкали – спонтанність та імпульсивність у поєднанні з образливістю і перевагою традиційних поглядів захищають людину від інтенсивних переживань і внутрішніх конфліктів, сприяють непохитному настрою.

Соціальна бажаність високих показників за шкалою неоднозначна. Високі рівні розвитку вольової саморегуляції можуть бути пов'язані з проблемами в організації життєдіяльності і стосунках із людьми. Часто вони відображають появу дезадаптивних рис і форм поведінки. Відмінні від них низькі рівні наполегливості і самоопанування в деяких випадках виконують компенсаторні функції. Але також свідчать про порушення в розвитку властивостей особи і її вмінні будувати стосунки з іншими людьми, адекватно реагувати на ті чи ті ситуації [80, 81].

Уперше отримавши інформацію про усвідомлювані особливості саморегуляції, можна розробити програму вдосконалення, відзначивши ті властивості, які в першу чергу потребують розвитку або корекції. Методика дає змогу контролювати вольову саморегуляцію в учнів.

Для визначення особистісної орієнтації використовували тест-опитувальник особистісної орієнтації Шострома (скорочена форма, розроблена Джоунс і Крендалл) (дод. Ж). [80] Опитувальник допоміг визначити ступінь самоактуалізації особистості. Потрібно було дати

відповідь на 15 тверджень, використовуючи чотиризначну шкалу балів:

- не згоден;
- не згоден частково;
- згоден частково;
- згоден.

У підрахунку загальних значень оцінка за 2, 5, 6, 8, 9, 11, 13, 14 твердження інверсна (1 = 4, 2 = 3, 3 = 2, 4 = 1).

- 15 – 25 балів: низький ступінь самоактуалізації;
- 26 – 45 балів: середній ступінь самоактуалізації;
- 46 – 60 балів: високий ступінь самоактуалізації.

Тест «Самооцінка психічних станів» (за Айзенком) [80] (дод. Ж) допоміг виявити такі риси характеру: фрустрованість, агресивність, ригідність. Ми не використали результати за шкалою тривожність.

Фрустрація: від 0 до 7 балів – людина не має високої самооцінки, стійка до невдач, не боїться труднощів; від 8 до 14 балів – середній рівень фрустрації; від 15 до 20 балів – низька самооцінка, уникнення труднощів, боїться невдач, фрустрована.

Агресивність: від 0 до 7 балів – людина спокійна, стримана; від 8 до 14 балів – середній рівень агресивності; від 15 до 20 балів – агресивна, нестримана, є труднощі у спілкуванні й роботі з людьми.

Ригідність: від 0 до 7 балів – ригідності немає, легке переключення, від 8 до 14 балів – середній рівень; від 15 до 20 балів – дуже виражена ригідність, незмінність поведінки, переконань, поглядів, навіть якщо вони не відповідають реальній обстановці, життю [80].

Отримані дані на початку експерименту ми врахували в розробленні методики застосування психотехнічних вправ та ігор для учнів старшої школи на уроках фізичної культури, результати заносили в таблицю.

Для діагностики ступеня задоволення головних потреб застосовували метод парних порівнянь В. В. Скворцова, модифікація І. А. Акіндінової [80,

81] (дод.Ж). Методика використовувалася для діагностики актуальності основних потреб – матеріальних, потреб у безпеці, в самовираженні (самоактуалізації) та дала змогу виявити базові потреби-мотиватори (за А. Маслоу) особистості і групи [95]. Цей тест був проведений, щоб зрозуміти, як психологічний чинник впливає на потреби учнів і чи можуть психотехніки, змінюючи психоемоційний стан, впливати на актуальність потреб. Було визначено 5 основних потреб на початку і в кінці експерименту за середніми величинами для дівчат і хлопців в експериментальній і контрольній групах. Результати подано в таблиці (додаток Е). Підраховували кількість виборів, які отримало кожне твердження.

Щоб визначити ступінь задоволеності 5 головних потреб, підраховували суму балів у 5 секціях за такими питаннями:

1. Матеріальні потреби 4, 8, 13.
2. Потреби в безпеці 3, 6, 10.
3. Соціальні міжособистісні потреби 2, 5, 15.
4. Потреби у визнанні 1, 9, 12.
5. Потреби в самовираженні 7, 11, 14.

Інтерпретували за описом [244, гл. 2.6.2, стор. 48]:

Повна задоволеність — 0-13 балів.

Часткова задоволеність — 14-27 балів.

Повна незадоволеність — 28-42 бали.

Домінуюча потреба матиме найвищий бал.

0% — 20% — низький рівень потреби;

21% — 40% — знижений рівень потреби;

41% — 60% — помірний рівень потреби;

61% — 80% — підвищений рівень потреби;

81% — 100% — високий рівень потреби.

Діагностичні шкали:

1. Матеріальне становище: бажання мати високу заробітну плату, забезпечити собі матеріальний комфорт, купувати гарні речі.
2. Потреба в безпеці: бажання забезпечити собі майбутнє, зміцнити своє становище, уникати неприємностей.
3. Потреба в міжособистісних зв'язках: бажання мати теплі стосунки з людьми, мати хороших співрозмовників, бути зрозумілим іншими.
4. Потреба у визнанні: бажання домогтися визнання й поваги, підвищити рівень майстерності і компетентності, забезпечити собі становище, вплив.
5. Потреба в самореалізації: бажання розвивати свої сили і здібності, прагнути нового і незвіданого, займатися справою, яка потребує цілковитої віддачі.

Усі відповіді переводили у відсотки.

Для оцінювання мотивації до успіху використовували опитувальник Т.Елерса [81], що містить 41 запитання (додаток Ж), на які учні давали відповіді «так» чи «ні». Цей опитувальник призначено для діагностики виділеної Хекхаузенем мотиваційної спрямованості особистості.

Щоб отримати результати за цією методикою, ми оцінювали відповіді за ключем. Відповіді на запитання 1, 11, 12, 19, 23, 33, 34, 35, 40 не враховувалися.

По 1 балу нараховували за кожну відповідь «так» на запитання 2-5, 7-10, 14-17, 21, 25-30, 32, 34, 37, 41 і за кожну відповідь «ні» на запитання 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38 і 39.

Отримані бали сумували. Кількісні результати за цією методикою інтерпретуються:

1 – 10 балів: мотивація до успіху низька, особа не прагне досягти перемоги, не схильна докладати власні зусилля у працю, апатична, пасивно ставиться до життя.

11 – 16 балів: середня мотивація до успіху. Людина не боїться ризикувати, не скута в діях, бо можлива невдача не надто її хвилює.

17 – 20 балів: висока мотивація до успіху. Такі особи здатні йти на середнього рівня ризик для досягнення бажаного, схильні орієнтуватися на власні сили, гнучко і наполегливо добиватися поставленої мети.

Вище за 21 бал: мотивація до успіху надто висока. Це може спричиняти надмірну самокритичність власних можливостей, особа відчуває надмірні хвилювання та страх зазнати невдачі. Підсвідома зневіра у власних силах викликає в людини меншу готовність до ризику, особистісну скутість. У результаті за надмірної мотивації до успіху людина може втрачати віру в те, що вона досягне бажаного.

Дослідження показали, що люди з помірно високою орієнтацією на успіх надають перевагу середньому рівню ризику. Ті ж, хто побоюється невдач, надають перевагу малому чи, навпаки, надто великому рівню ризику.

Чим вища мотивація людини до успіху – досягнення мети, тим нижчий показник готовності до ризику. При цьому мотивація до успіху впливає і на сподівання на успіх: за сильної мотивації до успіху надії на успіх зазвичай більші, ніж за слабкої. До того ж людям, мотивованим на успіх, і тим, хто має великі на нього сподівання, притаманно уникати великого ризику.

Ті, хто сильно мотивований на успіх і має високу готовність до ризику, рідше потрапляють у незручні ситуації, ніж ті, у кого висока готовність до ризику, але висока мотивація до уникнення невдач (захист). І навпаки, коли в людини є висока мотивація до уникнення невдач (захист), це перешкоджає мотиву до успіху – досягнення мети. [93]

Методологічні основи дослідження становлять:

— базові принципи теорії пізнання – об'єктивність, науковість, діалектичність, історичність, цілісність, взаємозв'язок і взаємозалежність між різними елементами наукових знань, окремими їх підсистемами й ланками;

— системний методологічний підхід, який дає змогу комплексно впроваджувати в навчальний процес фізичного виховання шкільної

молоді навчальну програму із застосуванням психотехнічних вправ та ігор в уроки фізичної культури, розроблену на основі наукових досліджень, сучасних педагогічних технологій, пов'язаних із поглибленням знань культури здоров'я у психоемоційній сфері для формування цілісної особистості;

— суб'єктне, яке зумовлює розуміння суб'єктності індивідуума як результату його діяльнісно-перетворювальної взаємодії із соціокультурним цілим;

— принципові положення законів України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт», «Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні», Концепції формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді – Наказ МОН України № 605, укази Президента України «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», які стосуються процесу навчання шкільної молоді засобами фізичного виховання, єдності загальнолюдської і національної, суспільної і особистісної, теоретичної і практичної, навчання і виховання.

Педагогічні спостереження здійснювали так, щоб оцінити безпосередньо процес навчання учнів психотехнічних ігор та вправ на уроках фізичної культури, щоб забезпечити різнобічну оцінку об'єкта й одночасно мати можливість її корегувати в ході проведення спостережень.

Анкетування і тестування здійснювали згідно із загальноприйнятими вимогами до стандартизації, надійності й інформативності тестів, адекватної і коректної оцінки їх результатів [97].

Методи обробки фактичного матеріалу. Разом з логічною систематизацією фактичного матеріалу здійснювали його математико-статистичну обробку [70]. Результати досліджень обробляли за допомогою методів математичної статистики: кореляційного і факторного аналізу [37].

Статистичну обробку даних проводили з використанням ПК за допомогою електронних таблиць Excel-2010 (Microsoft, США) та онлайн-калькуляторів [70], які дали змогу проаналізувати вимірювання і розрахунок базових величин. Було зроблено перевірку даних на нормальність розподілу і обрано відповідні критерії, допоміжні таблиці подані у додатках (див. И, К). Під час аналізу таблиць спряженості використовували непараметричний статистичний критерій хі-квадрат та критерій Фішера, для оцінки сили зв'язку між фактором застосування психотехнічних вправ та ігор і перевіряємим показником. Під час порівняння незалежних вибірок – непараметричний U-критерій Манна-Уїтні. Аналіз взаємозв'язків змінних здійснювали методом кореляційного аналізу Спірмена.

Методи математичної статистики використовували як засіб підвищення надійності, об'єктивності, точності даних [73]. Головне застосування цих методів – на етапі створення гіпотези і її обґрунтування, а також під час оброблення отриманих у дослідженні даних.

Використовували такі методи статистичної обробки:

Метод середніх величин, який передбачає розрахунок середнього значення, стандартного відхилення, коефіцієнта варіації (\bar{x}, σ, V).

Значення середнього арифметичного розраховується за формулою:

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{N}. \quad (2.3)$$

Де $\sum_{i=1}^n x_i$ — сума n чисел x_i , де індекс i (порядковий номер) суми чисел передбачає значення від 1 до n ;

n – об'єм вибірки.

Значення середнього квадратичного відхилення розраховували за формулою 2.4:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{(n-1)}}. \quad (2.4)$$

Де $\sum(x - \bar{x})$ – сума відхилення значень вибірки від середнього;
 n – об'єм вибірки.

Коефіцієнт варіації визначається за формулою 2.5:

$$V = \frac{\sigma \times 100\%}{\bar{x}}. \quad (2.5)$$

Де \bar{x} – середнє арифметичне;

σ – середнє квадратичне відхилення.

За коефіцієнтом варіації можна порівняти однорідність різних явищ незалежно від їх масштабу та одиниць виміру.

У статистиці прийнято, що якщо значення коефіцієнта варіації менш ніж 33%, тоді сукупність однорідна, якщо більш як 33%, то неоднорідна.

Рівень значущості міжгрупових відмінностей розраховували за критерієм Манна-Уїтні формула 2.6:

$$U = n_1 \cdot n_2 + \frac{n_x \cdot (n_x + 1)}{2} - T_x \quad (2.6)$$

Де n_1 – кількість одиниць у першій вибірці, n_2 – кількість одиниць у другій вибірці;

T_x – більша з двох рангових сум вибірок;

n_x – об'єм максимальної вибірки $n_x = \max(n_1; n_2)$.

За таблицею для обраного рівня статистичної значущості треба визначити критичне значення критерію для даних n_1 і n_2 . Якщо набуте значення U менше від табличного або таке саме, то визнається наявність істотної відмінності між рівнями ознаки в даних вибірках (приймається альтернативна гіпотеза). Якщо ж набуте значення U ($U_{\text{емп}}$) більше за табличне, приймається нульова гіпотеза (H_0). Достовірність відмінностей тим вища, чим менше значення. Тобто визначаємо критичне значення $U_{\text{кр}}$ за таблицею. Якщо $U_{\text{емп}} > U_{\text{кр}}$ (для рівня значущості 0,05 або 0,01), H_0 – приймається. Якщо $U_{\text{емп}} \leq U_{\text{кр}}$ (для рівня значущості 0,05 або 0,01), H_0 не

приймається. Що менші значення U , то вища ймовірність відмінностей.

Критичні значення критерію Манна-Уїтні для рівнів статистичної значущості $p=0,05$ і $p=0,01$ та об'ємів вибірок, які порівнюються, $2 \leq n_1 \leq 20$, $3 \leq n_2 \leq 20$ (див. дод. И).

Кореляційний аналіз проводили для виявлення сили зв'язку між різними досліджуваними показниками на початку експерименту. Результати внесено в таблиці.

Використовували коефіцієнт рангової кореляції Спірмена – це непараметричний метод, який використовується для статистичного вивчення зв'язку між явищами і не потребує нормального розподілу даних. А також критерій χ^2 (для кількості показників $n > 30$) і критерій Фішера для оцінки статистичної значущості відмінностей двох або кількох відносних показників.

Тож коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (див. дод. К) використовували для виявлення й оцінки сили зв'язку між рядами порівнюваних кількісних показників після проведення тестування до експерименту.

Розраховували коефіцієнт кореляції рангів за формулою:

$$r = 1 - \frac{6 \times \sum d^2}{n \times (n^2 - 1)} \quad (2.7)$$

Будь-яке значення коефіцієнта кореляції має належати діапазону від -1 до +1 включно. Від 0 до 0,3 – дуже слабкий зв'язок, від 0,3 до 0,5 – слабкий, від 0,5 до 0,7 – середній, від 0,7 до 0,9 – сильний, від 0,9 до 1 – дуже сильний.

Критерій χ^2 -квадрат використовували для оцінки сили зв'язку між факторами рухової активності, самоопануванням, наполегливістю, рівнем шкільної, міжособистісної та самооцінної тривожності та застосуванням на уроках психотехнічних вправ та ігор.

Значення критерію χ^2 -квадрат підраховували онлайн-калькулятором за

такою формулою 2.8:

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^r \sum_{j=1}^c \frac{(O_{ij} - E_{ij})^2}{E_{ij}} \quad (2.8)$$

Критерій Фішера дав змогу оцінювати значимість факторів і їх взаємодії. Критерій Фішера засновано на додаткових припущеннях про незалежність і нормальність вибірок даних.

Вибірки експериментальних даних представлено у згрупованому вигляді і пройшли повну первинну обробку із застосуванням стандартних прикладних програм Microsoft Excel 10,0 (див. дод. Е).

Дослідження проводили в чотири етапи. На кожному етапі вирішували частину взаємопов'язаних завдань, які були розподілені за етапами відповідно до загальної логіки побудови дослідження.

Перший етап (2015—2016 рр.) передбачав вивчення й аналіз науково-методичної та наукової літератури, педагогічні спостереження за руховою діяльністю учнів 9-11 класів під час уроків фізичної культури і в позаурочний час. Проаналізовано вітчизняні та зарубіжні науково-методичні джерела й документальні матеріали щодо організації фізичного виховання учнів старших класів. Обґрунтовано підбір групи методів дослідження, окреслено головні етапи педагогічного експерименту.

Другий етап (вересень 2016 – травень 2017 рр.) містив констатувальний педагогічний експеримент. Було визначено мотиваційні пріоритети, показники рівня рухової активності, адаптованості до умов навчального середовища і його впливу на стан здоров'я учнів старших класів, вивчення їхнього уявлення про стан здоров'я і зацікавленості культурою здоров'я. На основі отриманих даних теоретично обґрунтовано і практично розроблено експериментальну методику застосування вправ та ігор, що сприятиме формуванню культури здоров'я учнів старшої школи у психоемоційній сфері.

Третій етап (вересень 2017 – квітень 2018 рр.) передбачав проведення формувального педагогічного експерименту, мета якого полягала в перевірці ефективності розробленої методики застосування психотехнічних вправ та ігор. До початку експерименту ми сформували експериментальну і контрольну групи. Кількість досліджуваних у кожній із них була достатньою для об'єктивної інтерпретації даних.

Четвертий етап (травень – жовтень 2018 р.) передбачав вирішення таких завдань: інтерпретація даних, аналіз і узагальнення отриманих результатів, формулювання основних висновків, структурне і стилістичне оформлення тексту дисертації. Впровадження результатів досліджень у практику.

2.2. Дослідження знань та мотивації старшокласників щодо культури здоров'я, а також доцільності застосування засобів психотехнічної спрямованості на уроках фізичної культури

Як зазначено в роботі Вакуленко О. [13], те, що здоровий спосіб життя не є затребуваною нормою серед молоді, підтверджують результати дослідження умов життя та виховання підлітків у сім'ї, проведеного Інститутом педіатрії, акушерства і гінекології Національної академії медичних наук України.

Офіційні статистичні дані [101; 102] свідчать, що 99,5% підлітків багато часу приділяють роботі в комп'ютері, 82,8% – спілкуванню з друзями, 72,3% – перегляду фільмів, 56,6% – виконанню домашніх завдань, 48,7% – іграм. Значна їх частина (23,9%) перебуває на відкритому повітрі менш ніж годину. Вкрай низький (не більш як 20%) відсоток підлітків, які виконують ранкову гімнастику. Зменшується кількість тих, хто займається спортом, тому до закінчення школи лише у п'ятої частини (21,9%) сформовано здорову форму дозвілля.

Дві третини практично здорових школярів мають недостатній резерв здоров'я і потребують індивідуальних програм збереження здоров'я [103; 106]. А загальний аналіз демографічної ситуації свідчить про наявність в Україні проблеми, яка набуває загрозливих масштабів. Насторожує офіційна статистика смертності за зовнішніми причинами: найчастіше це смерті від самогубств [103].

Тож для визначення основних компонентів процесу навчання культури здоров'я учнів ми провели дослідження, які передбачали виявлення спрямованості навчального процесу дисципліни «Фізичне виховання», його змісту, а саме методів, форм та засобів формування культури здоров'я з урахуванням гендеру в учнів старшого шкільного віку, стану здоров'я, ставлення до свого здоров'я учнями і їх оцінки чинників, які погіршують особисте здоров'я, рухової активності (самооцінка), потреби в знаннях з культури здоров'я особистості і мотивів до занять фізичною культурою.

Анкетування представляло собою заповнення анкет (дод. А). Дані внесено до таблиць і оброблено методами математичної статистики. Усі результати систематизували за віком, статтю, з огляду на додаткові заняття спортом або фітнесом поза школою.

Перший блок запитань в анкеті (див. дод. А) – запитання 1 – 4: допомогли згрупувати відповіді за віком, статтю і впливом занять спортом або фітнесом, також отримано відомості про види активності для підтримки здоров'я, які учні практикують самостійно.

Другий блок (запитання 5 – 8) складався з відомостей про здоров'я, оцінки стану свого здоров'я, ставлення до здоров'я, рівня рухової активності (*поставивши позначку на лінії або написавши цифрове значення від 0 до 10 з точністю $\pm 0,01$*), дав змогу визначити, що найбільше, на думку учнів, впливає на стан здоров'я, для повноти картини (*дозволялося позначити кілька відповідей*).

Третій блок запитань (9 – 14) – щоб з'ясувати, чому учні відвідують

уроки фізичної культури (*позначалась одна з відповідей*).

Дізнавалися, чи є в учнів зацікавленість культурою здоров'я, чи вважають знання з культури здоров'я для себе необхідними, звідки здобувають знання з культури здоров'я – на уроці фізичної культури; з книжок; інтернету і телебачення; на інших уроках; від тренера; від батьків і друзів; інші джерела.

З'ясовували також, які питання культури здоров'я цікавлять учнів найбільше: питання фізичної культури (*вміння управляти своїми фізичними даними і можливостями*), психологічної культури (*здатність керувати своїми почуттями й емоціями*), норм моралі й етикету, питання інтелектуальної культури (*здатність керувати своїми думками і контролювати їх*), здорового способу життя чи інші.

Цікавило також, що б учні хотіли змінити (покращити) в першу чергу, щоб стати успішними в житті: здоров'я, матеріальний, соціальний добробут, зовнішній вигляд (*статура, одяг*), ставлення до себе (*наприклад з боку батьків, друзів, учителів тощо*) або нічого.

Заняття фізичною культурою найефективніші тоді, коли участь у них викликана відповідними мотивами, стверджують Безверхня Г. [7], Круцевич Т. і Саїнчук М. [51], Марченко О. [58].

На сьогодні першочергове завдання – пошук раціональних підходів у фізичному вихованні та оздоровленні з урахуванням їх мотивації до занять фізичною культурою [43, 56, 111].

Шкільна освіта у сучасних умовах має забезпечити функціональну обізнаність, соціальну адаптацію учнів за рахунок придбання ними компетентного досвіду у сфері навчання, пізнання, професійно-трудового вибору, особистісного розвитку, ціннісних орієнтацій сенсу творчості, а це не можливо без мотивації до навчання.

Вивчивши досвід вчителів Росії, Білорусі, Молдови в питаннях підвищення мотивації учнів до занять фізичною культурою Короткої С.,

Шугані А. і Тютькова О. [90] ми з'ясували, що підвищуючи практичну значущість для здоров'я учнів уроків фізичного виховання, можна підвищити їхню зацікавленість до занять фізичною культурою і спортом, а в подальшому дорослому житті зацікавленості культурою здоров'я.

Ще одна частина анкети (дод. А), розроблена за матеріалами вчителів з фізичної культури, дала змогу з'ясувати рівень мотивації до занять фізичною культурою серед старшокласників, що проживають у місті.

На наступні запитання запропоновано дати відповіді так, ні, не завжди, важко відповісти. Уроки фізичної культури не дуже важливі для вас? Беручи участь у фізкультурно-спортивних заходах і змаганнях, ви прагнете стати переможцем? Інтерес до фізичного самовдосконалення у вас не меншає навіть під час шкільних канікул? Вам подобаються фізкультурно-спортивні свята і змагання, пов'язані з боротьбою і суперництвом? Ви думаєте, що всі оздоровчі заходи – фізкультхвилинки, спортивні години – мають містити різні ігри і розваги? Ви відчуваєте задоволення від занять фізкультурою та спортом? Ви хочете займатися фізичними вправами і спортом, тому що це модно і престижно? Самостійні заняття фізичними вправами вже стали вашою звичкою? Фізичні вправи для вас корисні, поліпшують ваш настрій і самопочуття? Займаючись фізичними вправами і спортом, ви виховуєте в собі сміливість, рішучість і самодисципліну? Під час канікул вам подобається багато рухатися і виконувати фізичні вправи? Щоб заняття фізкультурою і спортом не припинялися під час канікул, вас обов'язково повинен хтось контролювати? Ви завжди цікавитесь фізкультурно-спортивною роботою і берете в ній участь? Вам хочеться займатися фізичними вправами, щоб навчитися красиво ходити, мати струнку фігуру й сильні м'язи? Ви берете участь у спортивних заходах тільки тоді, коли в них беруть участь ваші знайомі й друзі? Активний відпочинок у вихідні дні, прогулянки і рухливі ігри – це ваша звичка? Фізкультура та спорт на дозвіллі і під час канікул допомагають вам залишатися бадьорим, здоровим і

задоволеним? Чим більше ви займаєтеся фізичною культурою і спортом, тим більше вам це подобається? Ви з радістю займатиметеся чимось іншим, ніж фізкультурою чи спортом?

Відповіді оцінювали від 0 до 1. Відповідь «важко відповісти» прирівнювалась до 0 балів, відповідь «не завжди» – 0,5 бала, відповідь «так» на запитання 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 16, 17, 18 оцінюється в 1 бал і відповідь «ні» на запитання 1, 5, 12, 15, 19. Усі відповіді переведено у відсотки.

У результаті проведеного анкетування (дод. Д) ми встановили таке.

Таблиця 2.8

Склад учасників анкетування

Вік (років)	Кількість	Стать		Відсотки %±0,01
		Хлопці	Дівчата	
14	53	25	28	27,2
15	53	23	30	27,2
16	51	19	32	26,2
17	38	12	26	19,4
Усього	195	79	116	100

Найбільше в ньому взяло участь дітей віком 14-16 років (табл. 2.8), серед опитаних переважали дівчата. Але кількість опитаних достатня для виявлення основних тенденцій у змінах стану здоров'я учнів старшого шкільного віку, їхнього ставлення до свого здоров'я і чинників, що найбільше впливають на стан здоров'я. Аналіз результатів дослідження проводили з урахуванням статевих та вікових відмінностей учнів.

Встановили також, що уроки фізичної культури не вважають для себе важливими 43% дівчат і 34% хлопців. Загалом серед опитаних виявилось, що 81 особа займається фітнесом або спортом поза школою.

Серед учнів 14 – 17 років найбільше займаються фітнесом і спортом (з точністю до ±0,01%) у 14 років, хлопці – 80% (рис. 2.1.), дівчата – 60,71% (рис. 2.2.).

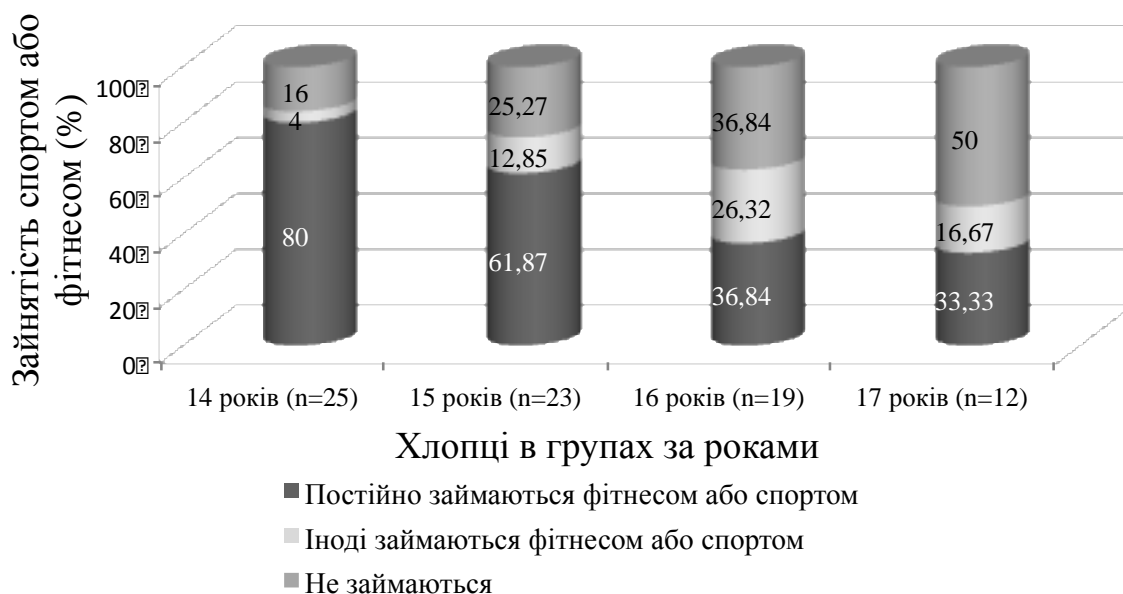


Рис. 2.1. Зайнятість фітнесом або спортом поза школою серед хлопців 14 – 17 років

Найменше займаються спортом і фітнесом у віці 17 років, хлопці – 33,33% (рис. 2.1.), а дівчата – 11,54% (рис. 2.2.).

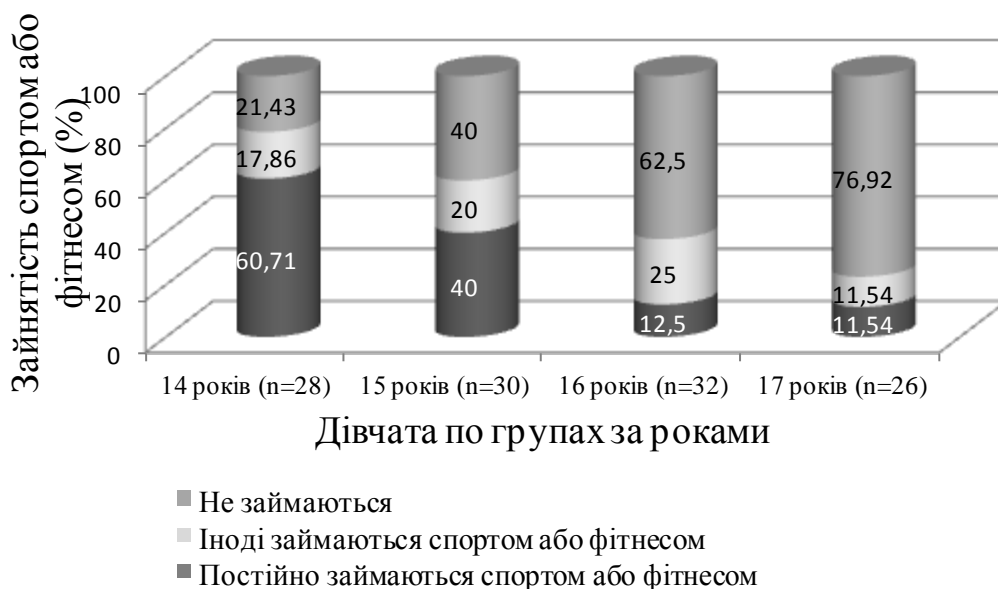


Рис. 2.2. Зайнятість фізичною культурою або спортом поза школою серед дівчат

Тобто інтерес до занять спортом і фітнесом в учнів різко зменшується у

віці 15-16 років (хлопці, які займаються спортом і фітнесом у 15 років, становлять 61,87%, у 16 років – 36,84%, а в дівчат у 15 років – 40%, у 16 років – 12,5%) (табл. Д.1).

Учні дуже позитивно ставляться до уроків фізичної культури і в своїй більшості їх відвідують.

Отже уроки фізичної культури – чи не єдине місце, де учні отримують фізичне навантаження і мають можливість навчитися підтримки свого здоров'я.

Цікавило, чи вважають учні себе здоровими (рис. 2.3)?

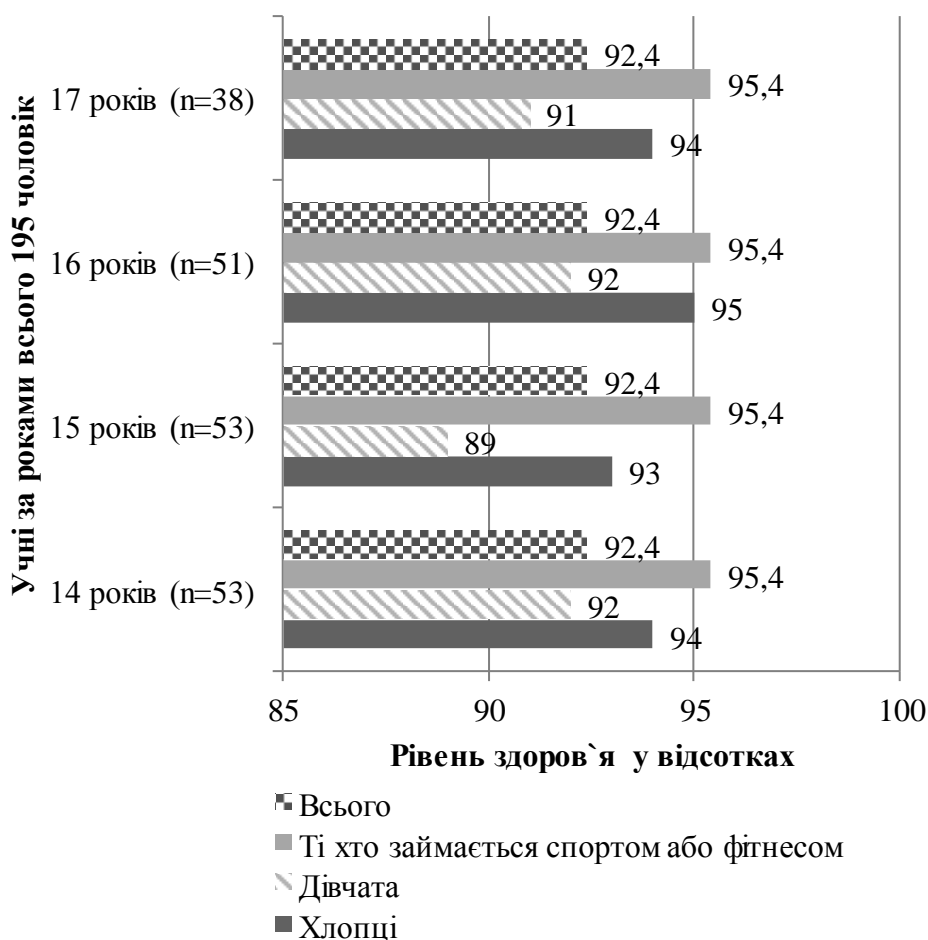


Рис. 2.3 Стан здоров'я учнів (самооцінка).

Загалом серед 195 опитаних хлопці і дівчата у віці від 14 до 17 років оцінюють свій стан здоров'я від 7,5 до 10 балів за 10-бальною шкалою – в

середньому $9,24 \pm 1,76$ (хлопці на $8,6 \pm 0,7$, а дівчата на $9 \pm 1,41$ бала), серед них ті, хто займається спортом, вважають, що стан їхнього здоров'я в середньому $9,54 \pm 0,35$ (серед хлопців – $8,9 \pm 0,14$, серед дівчат $9,3 \pm 0,35$ бала) (табл. Д.2). У відсотках самооцінка рівня здоров'я учнів в середньому 92,4%.

І як можна бачити (рис. 2.3), відчуття фізичного здоров'я в учнів 14 років і 17 років майже однакове.

За самооцінкою діти почуваються майже здоровими фізично, особливо ті, що займаються в спортивних секціях (рис. 2.3), тому ми зробили аналіз того, які відхилення у здоров'ї мають учні старших класів за таким розподілом (рис. 2.4.): часті захворювання з різних причин, хронічні захворювання (не займаючись їх класифікацією), наявність надмірної ваги (особиста думка учнів), відхилення опорно-рухової системи організму.

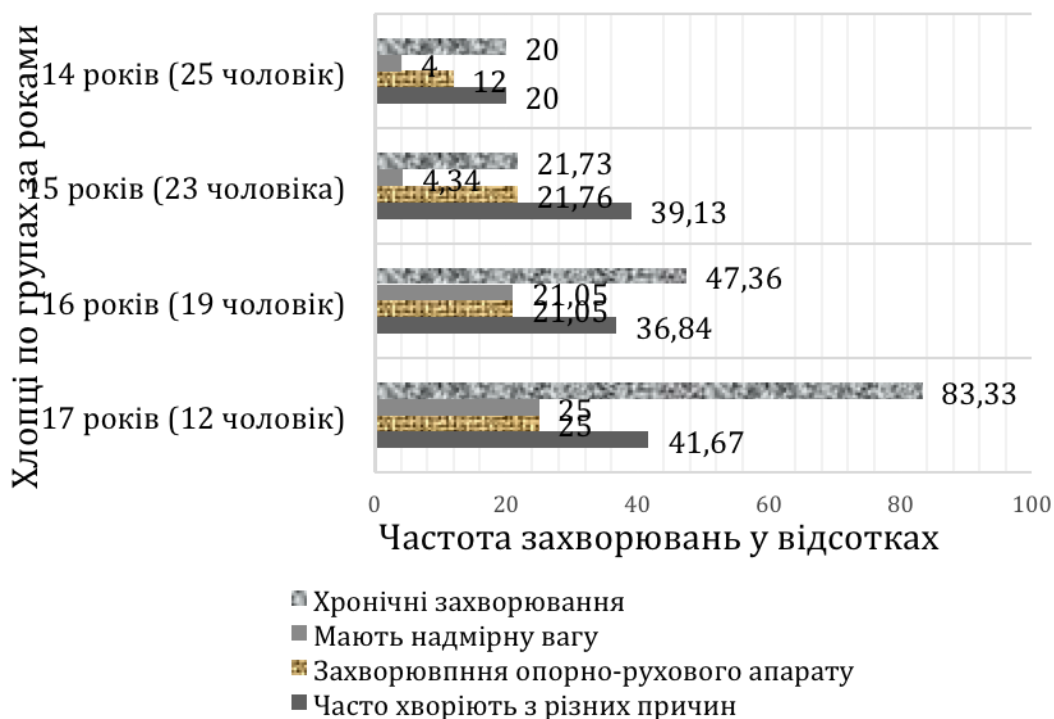


Рис. 2.4 Відхилення у стані здоров'я серед хлопців від загальної кількості опитаних 79 чоловік у відсотках.

Як змінюється здоров'я дітей, з'ясували з відповідей на запитання анкети (див. табл. Д.9).

У старших класах з віком зростає відсоток дітей, які мають відхилення у здоров'ї. Так серед опитаних хлопчиків 14 років хронічні захворювання є в 20%, а серед дівчат у 25%. У віці 17 років хронічні захворювання мають 83,33% хлопців і 69,23% дівчат. Показники у віці 15 і 16 років тільки підтверджують поступове зростання хронічних захворювань серед учнівської молоді (рис. 2.4).

У дівчат (рис. 2.5) в 15 років з хронічними відхиленнями 26,66% опитаних, а у віці 16 років – 56,25%. У хлопців у 15 років – 21,73%, а в 16 років – 47,36%. Часто хворіють (з різних причин) хлопчики 14 років – 20%, 15 років – 39,13%, 16 років – 36,84%, 17 років – 41,67% (див. дод. Д).



Рис. 2.5. Відхилення у стані здоров'я серед дівчат від загальної кількості опитаних у відсотках.

Дівчата відповідно 14 років – 28,57%, 15 років – 40%, 16 років – 43,75%, а 17 років – 46,15%. Вважають, що мають проблеми з надмірною вагою, в 14 років: хлопчики – 4%, дівчата – 17,85%; в 17 років: хлопці – 25%, дівчата – 57,69%. Вади статури мають за самооцінкою в 14 років:

хлопці – 12%, дівчата – 14,28%, а в 17 років хлопці – 25%, а дівчата – 50% (рис. 2.5).

З огляду на те, що кількість хронічних захворювань серед шкільної молоді збільшується, нас цікавило ставлення дітей до свого здоров'я. Тут ми виявили певну закономірність (рис. 2.6): якщо діти займаються спортом або фітнесом поза школою, у них свідоміше ставлення до свого здоров'я (не знають, як ставляться до свого здоров'я, $6,66 \pm 0,01\%$ серед 195 опитаних, і з них немає тих, хто додатково займається спортом або фітнесом).



Рис. 2.6. Ставлення учнів до здоров'я за статевими групами (195 учнів: 116 дівчат і 79 хлопців у відсотках).

Тобто завдання школи – більше надавати увагу дітям, які не займаються спортом або фітнесом, для формування в них відповідальнішого ставлення до свого здоров'я й активної позиції в житті. Також більшої уваги потребують діти, які вважають, що турбуватися про своє здоров'я потрібно тільки під час хвороби, а це 57,94% опитаних, бо не можна сказати, що культура

здоров'я у них сформована.

Особливо це стосується дівчат віком від 14 до 16 років, бо понад 80% опитаних дівчат у цьому віці питання здоров'я хвилюють тільки тоді, коли вони хворіють (табл. Д.3).

Завжди турбуються про своє здоров'я (рис. 2.6) лише 19 опитаних (9,47%), з яких 7 дівчат (6,03%) і 12 хлопців (15,19%). Більшість опитаних 57,94% (113 осіб) турбуються про здоров'я, коли захворіють, причому це переважно дівчата (93 опитаних), і 25,64% не хвилюються зовсім – тут більшість хлопці (41 учень).



- ▣ Недостаток фізичної активності
- ▣ Неправильне харчування
- ▣ Психологічне навантаження(стреси)
- Негативні зміни довкілля
- Шкідливі звички
- Інше

Рис. 2.7 Вплив на здоров'я учнів 14 – 17 років різних чинників (самооцінка у % серед 195 чол.).

Тож уроки фізичної культури мають формувати відповідальніше

ставлення до свого здоров'я враховуючи чинники впливу на нього (рис. 2.7). Особливо прикро, що більшість опитаних, які не знають, як ставляться до свого здоров'я, – це не тільки чотирнадцятирічні (22,1% хлопців і 15,7% дівчат), а й юнаки та дівчата 17 років (32,6% і 14% відповідно).

Шкідливі звички (до яких ми зарахували не тільки куріння, вживання алкоголю і наркотичних засобів, а й сидіння за комп'ютером понад 6 годин і сон менш ніж 8 годин на добу) зростають поступово з 16% у хлопців 14 років і 14,29% у дівчат 14 років до 91,67% у хлопців 17 років і 23,08% у дівчат (табл. Д.7).

Всього 5,13% учнів зі 195 вважають, що на їхнє здоров'я впливає мала рухова активність, 18,97% – погана екологія і шкідливі звички, а більшість вважає, що найбільше впливає неправильне харчування (76,92%) і психологічне навантаження (86,15%), з них ті, хто займається додатково фітнесом або спортом, становлять 26,15% і 21,54% відповідно.

Це доводить, що багатьом спорт допомагає подолати психологічне навантаження і вони відповідальніше ставляться до свого харчування. Інші причини (соціальні, матеріальні тощо) становлять 4,62% (табл. Д.7).

Отримані результати доводять, що на сьогодні, безперечно, уроки фізичної культури потребують застосування підходів, які допоможуть зменшити психологічне навантаження учнів.

Які види рухової активності практикуються у старшому шкільному віці поза школою і чи вважають діти її достатньою, нам допомогли зрозуміти запитання анкети щодо того, чи роблять учні ранкову і вечірню гімнастику (зокрема ранкові і вечірні тренування), самостійні заняття фітнесом або спортом і прогулянки на свіжому повітрі (табл. Д.8).

Учні, які займаються додатково фітнесом або спортом, і ті, хто майже не робить фізичних навантажень, загалом вважають свою фізичну активність вищою за 80,45% (рис. 2.8). Хоча всього 22,15% хлопців роблять ранкову

гімнастику або тренуються і 24,05% – вечірню, а дівчата ще менше: 19,39% і 22,84% відповідно.

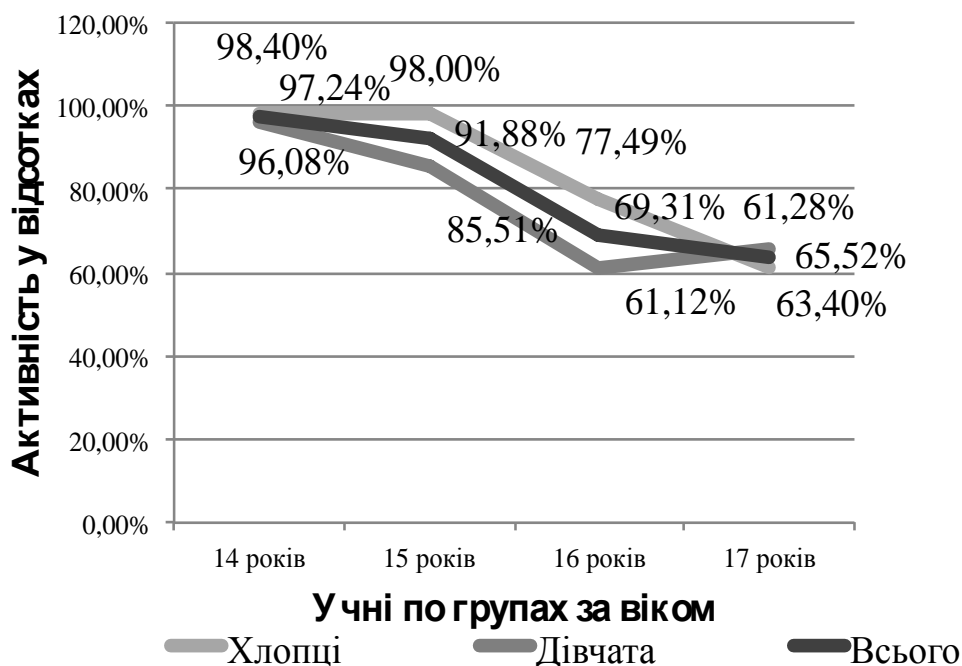


Рис. 2.8 Самооцінка рівня рухової активності учнів 14 – 17 років (у відсотках від загальної кількості 195 учнів і за статевими групами (дівчата 116 чоловік, хлопці 79 чоловік)).

Самостійно виконують фізичні вправи не менш ніж півгодини 21,51% хлопців і 29,31% дівчат, значна частина з них – ті, хто займається фітнесом або спортом поза школою. Трохи більше (34,17% хлопців і 44,97% дівчат) віддають перевагу прогулянкам на свіжому повітрі.

Вправи для поліпшення настрою і самопочуття в незначній кількості практикують тільки ті, хто відвідує спортивні секції. Загалом рухова активність учнів поступово зменшується. Тож уроки фізичної культури для багатьох – чи не єдине місце, де вони отримують фізичні навантаження (додаток Д). Тому нас цікавило, чи відвідують учні уроки фізичної культури у школі і з яких причин (рис. 2.9).

Учні відвідують уроки фізичної культури переважно тому, що вони їм подобаються (62,56%), щоб відпочити від інших уроків (18,46%), а 10,25%

вважають, що знання, здобуті на уроці, будуть корисними їм у майбутньому. І лише 4,1% опитаних вважають корисним для свого здоров'я відвідувати уроки фізичної культури.

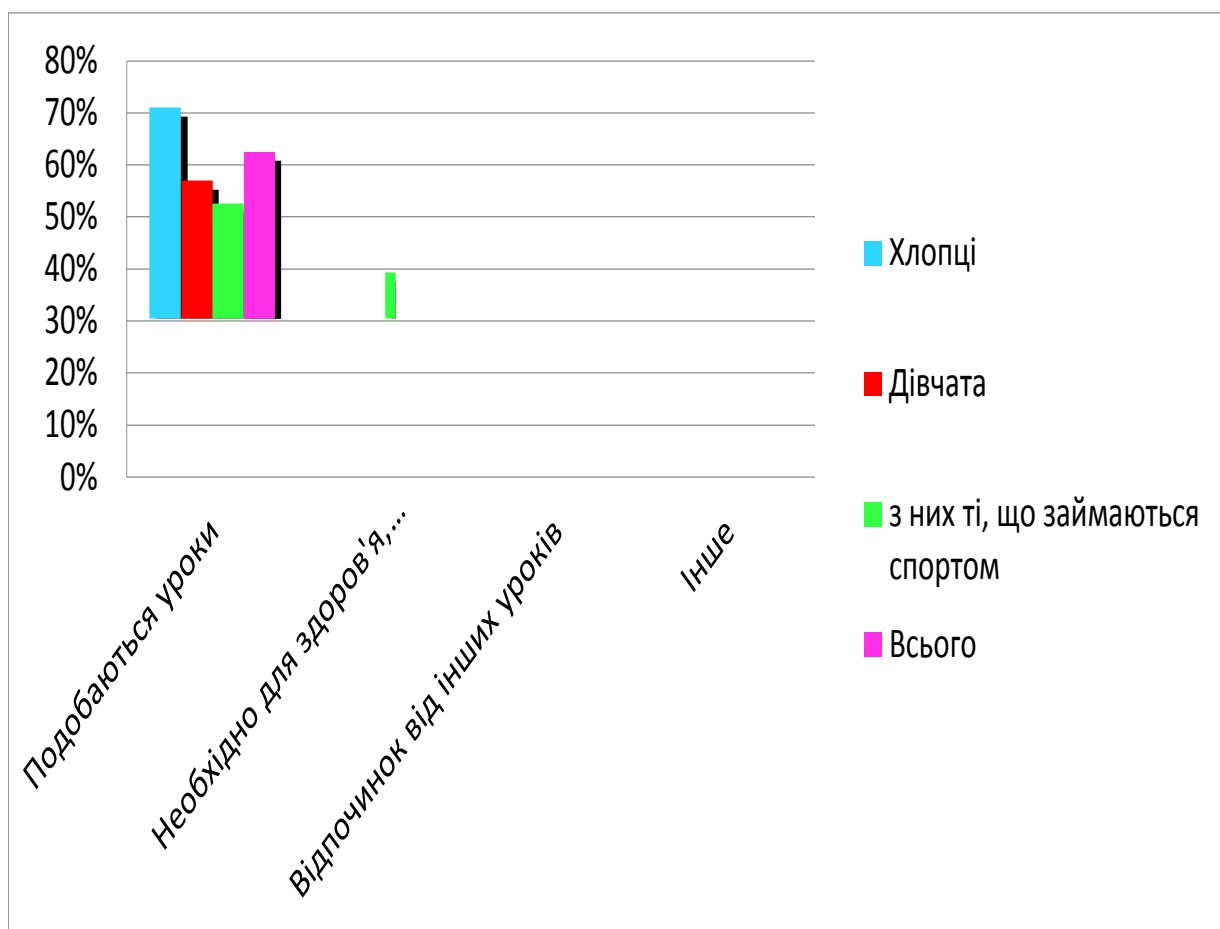


Рис.2.9 Причини, з яких учні старших класів відвідують уроки фізичного виховання.

Тим, хто займається додатково спортом або фітнесом поза школою, уроки фізичної культури подобаються (79%), 8% вважають що знання і навички, здобуті на уроках фізичної культури, будуть корисні в житті, 7% – відпочивають від інших уроків. Загалом уроків не відвідують всього 2,2% опитаних. І це учні 15-16-річного віку, тому перед вчителем постає завдання зацікавити їх, переконати в необхідності уроків фізичної культури.

Загальна кількість тих, хто обрав відповідь «Щоб отримати оцінку»,

«Батьки вважають ці уроки необхідними» і «Не відвідую цих уроків», сумарно серед дівчат і хлопців становить 4,61%, тож ми об'єднали їх у рубрику інше, а відповіді «Необхідно для зміцнення здоров'я» і «Заняття й навички, здобуті на уроці, будуть потрібні в подальшому житті» об'єднали в одну – «Необхідно для здоров'я, здобуті знання корисні» (рис. 2.9).

Також нас цікавило, звідки учні здобувають знання з культури здоров'я і чи вважають вони їх необхідними.

В анкеті на запитання «Чи вважаєте ви знання з культури здоров'я для себе необхідними? (так, ні, не знаю)» – були такі відповіді (рис. 2.10).

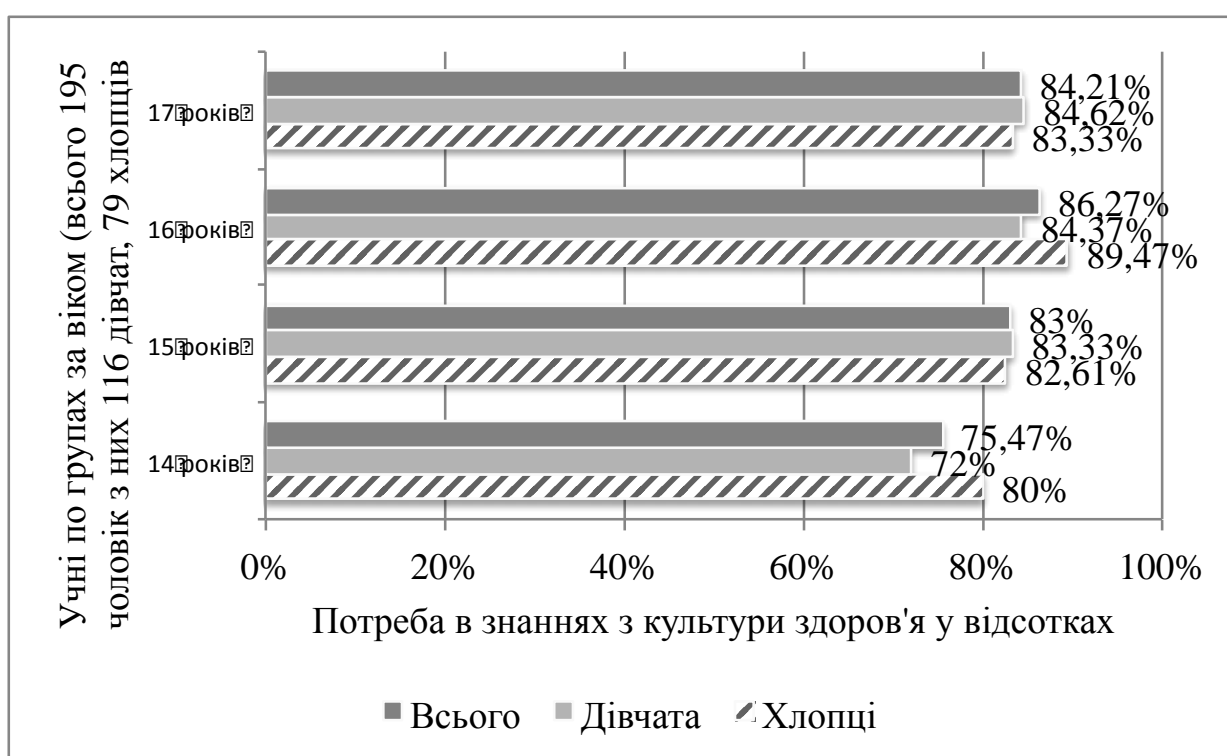


Рис.2.10 Потреба в знаннях з культури здоров'я серед 195 опитаних і за статевими групами окремо (дівчата – 116 чоловік і хлопці – 79 чоловік) за віком.

Потребу в знаннях з культури здоров'я серед учнів старшої школи розглянуто залежно від віку, статі і зайнятості в позашкільних спортивних секціях (таб. Д.5).

Питаннями культури здоров'я цікавляться переважно ті, що

займаються в спортивних секціях поза школою (рис.2.11).

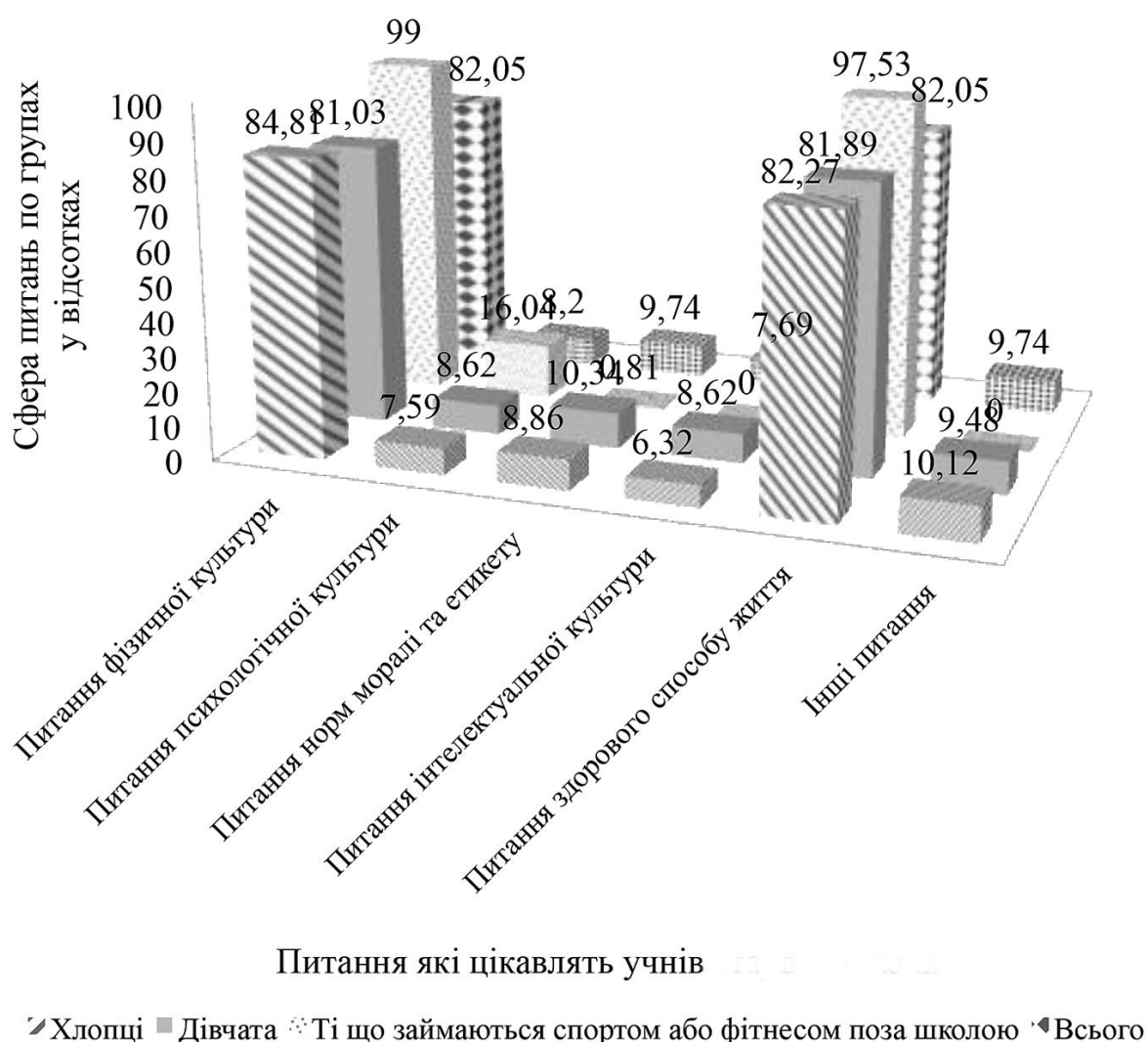


Рис. 2.11 Зацікавленість питаннями культури здоров'я серед 195 чоловік старшокласників залежно від статі (79 хлопців і 116 дівчат) та зайнятості спортом або фітнесом поза школою (81 особа) у відсотках.

Отже 99% учнів, які займаються спортом або фітнесом, відповіли, що знання з культури здоров'я для них необхідні. Це свідчить про те, що додаткові заняття у спортивних секціях сприяють підвищенню не тільки фізичної культури, а й культури здоров'я загалом.

Зацікавленість питаннями культури здоров'я зростає з віком. Так хлопців, що цікавляться культурою здоров'я, у 14 років 80%, у 17 років –

83,33%, а дівчат у 14 років – 72%, а в 17 років – 84,62%. Учні, яким важко було відповісти на це запитання, в 17 років серед хлопців 5%, а серед дівчат 7% порівняно з 14-річними: у хлопців 12%, а у дівчат 17,85% (таб. Д.5).

Цікаво, що найбільше учнів цікавлять питання фізичної культури (див. рис. 2.11): 82,05% (84,81% – серед 79 хлопців, 81,03% – серед 116 дівчат) зі 195 опитаних, і з них 99% тих, хто займається фітнесом і спортом поза школою. Питаннями здорового способу життя цікавляться теж 82,05% опитаних (81,89% – серед хлопців, 97,53% – серед дівчат), і з них 97,53% тих, хто займається фітнесом або спортом поза школою.

Питаннями психологічної й інтелектуальної культури цікавляться 8,2% опитаних (з них більшість тих, хто займається спортом поза школою), а питаннями норм моралі та етикету – 9,74% (більшість з яких дівчата).

Іншими питаннями цікавляться 9,74% опитаних, серед яких 0% тих, хто займається спортом або фітнесом поза школою (7,59% – серед хлопців і 10,34% – серед дівчат, більшість з яких чотирнадцятирічні). Тож бачимо, що існує необхідність поглиблення знань саме з психологічної й інтелектуальної культури серед учнів старшої школи (таб. Д. 11)

З огляду того, що цікавить учнів у питаннях культури здоров'я, ми дізнавалися також, що б вони хотіли змінити (покращити) в першу чергу, щоб бути успішними надалі (рис. 2. 12, 2.13, 2.14). Розглядали окремо в залежності від статі та занять фітнесом або спортом додатково поза школою.

Пропонували позначити щось одне: покращити зовнішній вигляд, здоров'я, ставлення до себе, матеріальне становище, соціальні умови або нічого не змінювати.

Нічого не хотіли змінювати 3,07% учнів (1,26% – серед хлопців і 4,31% – серед дівчат).

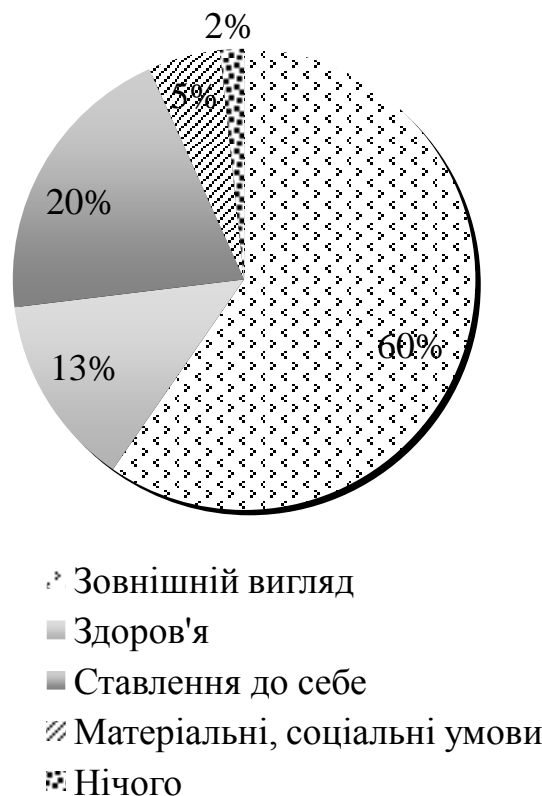


Рис 2.12 Зміни, які, на думку опитаних хлопців (79 чоловік), можуть поліпшити їхню успішність в житті.

Ті, що додатково займаються спортом або фітнесом, серед них становили 0%. Змінити зовнішній вигляд хотіли 62,56% опитаних (44,77% – серед хлопців, 37,93% – серед дівчат), з них близько 72% тих, хто займається спортом або фітнесом поза школою.

Поліпшити здоров'я бажали 14,35% опитаних, серед них 0% тих, хто займається спортом або фітнесом поза школою. 18,46% опитаних відчували необхідність у першу чергу змінити ставлення до себе (20,68% – серед дівчат і 15,18% – серед хлопців), 27,16% – ті, що додатково займаються спортом або фітнесом.

Матеріальне становище і соціальні умови ми об'єднали, і вони становили 5,61% серед опитаних (3,79% – серед хлопців, 5,17% – серед

дівчат), з них 1,23% – ті, хто займається спортом або фітнесом поза школою.

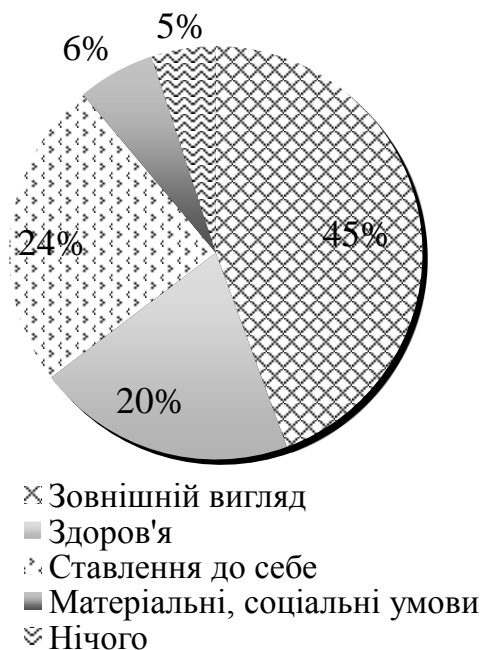


Рис 2.13 Зміни, які, на думку опитаних дівчат (116 чоловік), можуть поліпшити їхню успішність у житті.

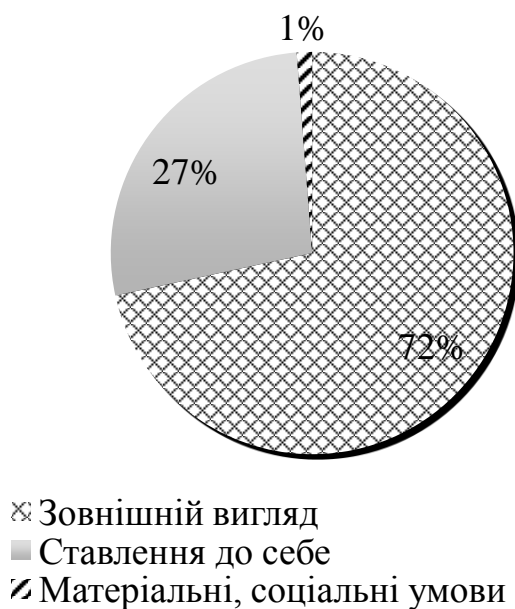


Рис 2.14 Зміни, які, на думку опитаних учнів, що додатково займаються спортом (81 чоловік), можуть поліпшити їхню успішність в житті.

Найменше учнів, як хлопців так і дівчат, хвилюють матеріальні проблеми (див. рис.2.12 та 2.13) та існує надто незначна кількість дітей, які усім задоволені. Особливо яскраво коло своїх проблем демонструють учні, які займаються спортом або фітнесом поза школою (див. рис.2.14).

Це свідчить про те, що в старшому шкільному віці більшість учнів – як хлопців, так і дівчат – хвилює зовнішній вигляд, але багатьох також – необхідність змін ставлення до себе з боку оточення (див. табл. Д.11).

З огляду на зацікавленість питаннями культури здоров'я в учнів старшої школи було з'ясовано джерела здобуття необхідних знань (рис. 2.15).

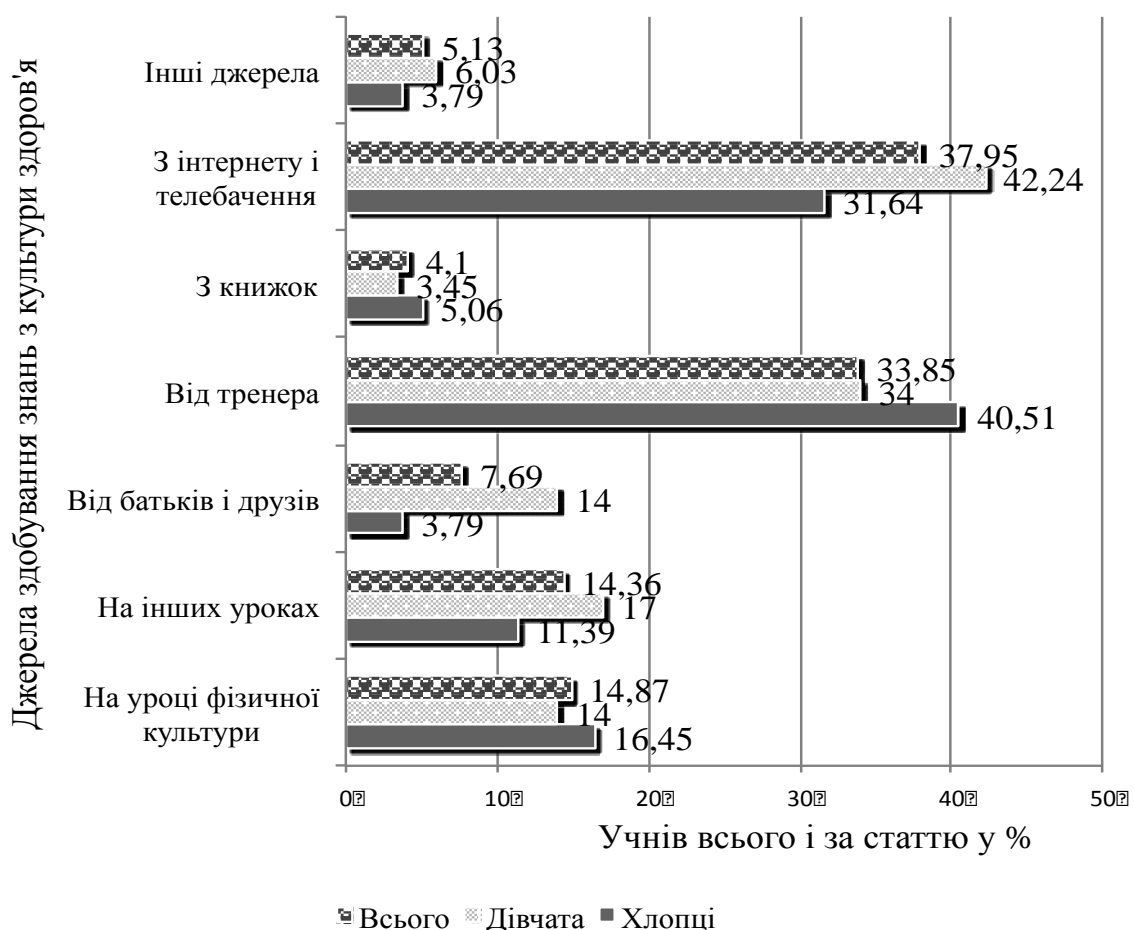


Рис 2.15. Джерела здобування знань з культури здоров'я учнів 14 – 15 років, (195 осіб: дівчата – 116, хлопці – 79).

Наше опитування враховувало такі джерела: уроки фізичної культури, інші уроки, від батьків і друзів, від тренера в позашкільних закладах, із книжок, з інтернету і телебачення, інші джерела. Відповіді розглянуто за кожною віковою і статевою категорією, а також враховано учнів, що займаються спортом або фітнесом поза школою (див. табл. Д.6).

Опитування з'ясувало, що знання з культури здоров'я учні найчастіше здобувають з інтернету і телебачення (у віці 14 років хлопчики – 20% і дівчата 28,57%, а у віці 17 років хлопці – 50%, а дівчата – 65,38%), таким чином підвищити зацікавленість у старшокласників до занять спортом і фітнесом потрібно, враховуючи інтерес учнів до знань у питаннях культури здоров'я, а особливо їх прикладну частину, тому що мотивація відіграє одну з ключових ролей в успішності здійснення будь-якої діяльності, зокрема навчальної. Майже всі ті, хто займається спортом або фітнесом поза школою, відповіли, що знання здобувають від свого тренера (див. рис.2.15).

Тож отримано підтвердження, що стійкий інтерес до фізичної культури, повага до власного здоров'я, розуміння важливості рухової активності та здорового способу життя – важлива умова реалізації завдань фізичного виховання. Зміцнення здоров'я учнів старшої школи, підтримання на високому функціональному рівні фізичних і психічних сил можливе лише за умов свідомого ставлення до занять фізичною культурою і збільшення учнів, які самостійно займаються фізичними вправами і вправами, які поліпшуватимуть не тільки фізичне, а й духовне здоров'я кожного. А неформальний підхід може сприяти тому, щоб самостійні заняття фізичними вправами, спрямованими на збереження здоров'я, стали звичкою для більшості учнів старшої школи. Наприклад, у віці 15 – 16 років більше цікавить краса тілесна, зовнішня, отже завдання вчителя – використати цю зацікавленість і спрямувати молодь до здорового способу життя.

Мотивацію у структурі навчальної діяльності з фізичного виховання

можна визначають як складну багаторівневу систему збудників, зокрема потреби, інтереси, ідеали, прагнення, установки, емоції, цінності тощо. Результати анкетування щодо мотивації до занять фізичною культурою ми внесли до таблиці (див. табл. Д.11).

Вивчення мотивації та мотивів занять фізичною культурою в учнів старшої школи дало змогу встановити: займатися спортом або фітнесом модно і престижно – так вважають серед опитаних всього 20,05% хлопців і 26,72% дівчат. Найбільше учнів вважають (рис. 2.16), що займатися фізичними вправами корисно, це поліпшує настрій і самопочуття – на це вказали 65,51% дівчат і 62,02% хлопців. Заняття фізичними вправами і спортом, на думку 63,79% дівчат і 56,97% хлопців, виховують сміливість, рішучість і самодисципліну.

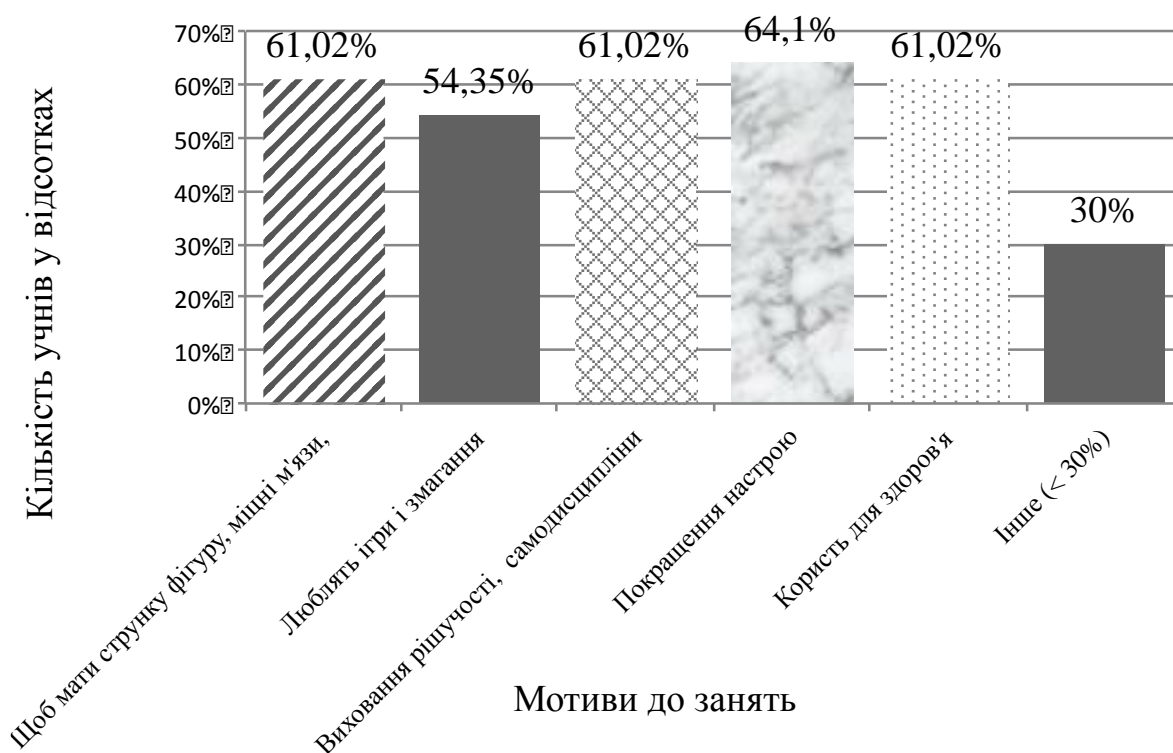


Рис.2.16 Основні мотиви учнів 14-17 років до занять фізичною культурою у % від загальної кількості опитаних (195 осіб)

Займатися фізичними вправами, щоб мати красиву ходу, струнку

фігуру й сильні м'язи, хочуть 71,55% дівчат і 45,56% хлопців, а 56,96% хлопців і 63,79% дівчат вважають, що це потрібно для здоров'я.

Більш як половина дітей відчувають задоволення від занять фізичною культурою і спортом, але потребою воно стало лише для 10,12% хлопців і 6,03% дівчат. А звичкою займатися фізичною культурою і спортом стало для 24,05% хлопців і 44,82% дівчат.

Багато рухатися під час канікул люблять 53,16% хлопців і 58,62% дівчат. Також подобаються ігри й розваги: 37,97% хлопців і 65,51% дівчат. Учні старшої школи часто беруть участь у спортивних заходах тільки тоді, коли в них залучені знайомі й друзі, особливо дівчата: 37,93%, трохи менше хлопців: 25,31%. Для 47,17% учнів інтерес підвищується під час занять, особливо у дівчат (52,58%), а у хлопців 39,24%.

Беручи участь у фізкультурно-спортивних заходах і змаганнях, прагнуть стати переможцями 44,82% дівчат і 43,03% хлопців, що свідчить про їхнє прагнення бути успішними.

Спостерігається пряма залежність «моди та престижу» на «зацікавленість фізкультурно-спортивною роботою» у 47% опитаних (див. Д.Т.8). Але загалом мотивація до занять фізичною культурою і спортом особливо у хлопців не висока. Вибірки характеризуються однорідністю за віком і статтю, в кожній окремій групі коефіцієнт варіації не перевищує 12% (див. табл. 2.9). Якщо враховувати, що 17 балів – це 100% мотивації до занять спортом і фізичною культурою, то хлопці вмотивовані на 38%, а дівчата на 45%, причому є тенденція до зниження (в 14 років у хлопців вона становить майже 41%, а в 17 років 36%, а в дівчат – у 14 років 50%, а 17 – 30%).

Загалом діти хочуть займатися фізичною культурою і спортом для відчуття задоволення від занять (53,33% опитаних). Люблять ігри, змагання (54,35%) й активний відпочинок під час канікул (56,41%). Для багатьох це засіб для поліпшення настрою і самопочуття (64,1%), а 61,02% впевнені, що заняття фізичною культурою і спортом виховують самодисципліну і

сміливість, поліпшують здоров'я, сприяють красивій ході й допомагають працювати над статурою (рис. 2.16). Але мотивація загалом має тенденцію до зниження з роками (табл.2.9).

Таблиця 2.9

Мотивація учнів 14 —17 років до занять фізичною культурою та спортом

Характеристики		Кількість	Бали	\bar{a}	σ	V
Групи						
14 років	Хлопці	25	173,0	6,92	0,67	9,68
	Дівчата	28	240,0	8,57	0,59	6,88
15 років	Хлопці	23	142,0	6,17	0,71	11,5
	Дівчата	30	265,0	8,83	0,38	4,30
16 років	Хлопці	19	123,0	6,47	0,71	10,96
	Дівчата	32	257,0	8,03	0,32	3,98
17 років	Хлопці	12	73,0	6,1	0,64	3,45
	Дівчата	26	134,0	5,15	0,21	4,07
Хлопці		79	511,0	6,5	0,37	5,82
Дівчата		116	896,0	7,7	1,69	21,95
Всього		195	1407,0	7,2	1,3	18,22

Примітки:

1. \bar{a} – середнє значення (max=17, min=0);
2. σ - середнє квадратичне відхилення;
3. V – коефіцієнт варіації.

Тож учителю необхідно зробити все, щоб для більшості учнів заняття фізичною культурою стало звичкою яка поступово перетвориться в потребу.

Анкета також допомогла зрозуміти, які форми проведення уроків учням подобаються, це можна врахувати в подальшій роботі учителів фізичної культури та наблизити цінності і мотиви культури здоров'я до потреб учнів і тим самим сприяти їхньому саморозвитку.

Завдяки проведеному анкетуванню ми зробили припущення в необхідності обрання засобів психоемоційної спрямованості, розроблення відповідної методики і впровадження педагогічних умов проведення занять з фізичного виховання із застосуванням психотехнічних вправ та ігор.

Саме психоемоційний компонент у навчанні має вплинути на учнів у напрямку небайдужого ставлення до свого здоров'я в цілому, розвитку оволодіння навичками творчої співпраці у колективних формах занять як психотехнічними, так і фізичними вправами, прищеплюванню учням позитивного ставлення і потреби в систематичних самостійних заняттях фізичною культурою, підвищенню ступеня прикладності знань з культури здоров'я.

Поряд з цим, вони також сприяють підвищенню рівня загальної освіченості та ерудиції учнів.

Щоб перевірити правильність вибору засобів психотехнічної направленості для формування культури здоров'я в старшій школі, на етапі констатувального експерименту також проведено анкетування серед спеціалістів (вчителів) фізичної культури зі стажем роботи в старшій школі не менш ніж 4 роки (див. дод. В).

Було отримано відповіді на такі запитання: «Як ви оцінюєте рівень здоров'я учнів старшої школи? (Поставте проти кожної характеристики відповідний відсоток – погане, задовільне, практично здорові, здорові)», «Позначте, що найбільше впливає на здоров'я учнів (можна було відмітити кілька чинників – поганий стан довкілля, мала рухова активність, погане харчування, психологічне навантаження, шкідливі звички (зокрема сидіння за комп'ютером понад 6 годин і сон менш ніж 8 годин на день), інше)», «Чи вважаєте ви доцільним застосування психотехнічних вправ та ігор на уроках фізичної культури для поліпшення психологічного здоров'я учнів старших класів? (так, ні, важко відповісти)», «Які труднощі можуть виникнути на шляху застосування психотехнічних вправ та ігор на уроках фізичної культури?».

В анкетуванні взяли участь 40 вчителів фізичної культури в старших класах. Серед основних вони назвали такі чинники, які впливають на здоров'я учнів старших класів: шкідливі звички – 40%, погане (неправильне) харчування – 30%, мала рухова активність – 40%, психологічне навантаження – 20%, поганий стан довкілля – 20%, також було зазначено про малу увагу батьків до режиму дня дітей і загартовування. Зауважено, що погане здоров'я у 24,7%, задовільне у 45%, майже здорові 27,7%, здорові – 2,6% учнів. Тож бачимо, що проблеми, пов'язані з психологічним навантаженням, існують.

Ззагальна кількість опитаних 40 чол.

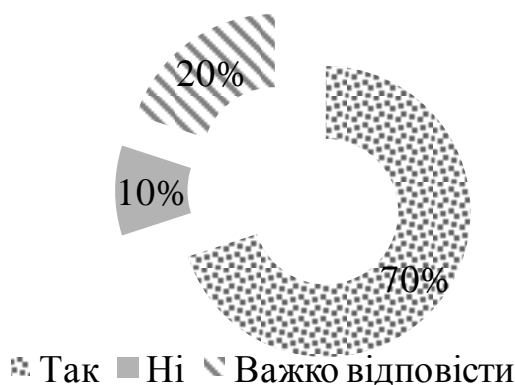


Рис. 2.17 Думка спеціалістів про доцільність застосування на уроках фізичної культури психотехнічних вправ та ігор (серед 40 чоловік)

Анкетування з'ясувало, що 70% (рис. 2.17) вчителів позитивно ставляться до психотехнічних вправ та ігор на уроках фізичної культури, 30% вважають, що можуть виникнути труднощі в застосуванні через брак часу, а також без допомоги психолога, батьків.

Використання широкого спектра сучасних педагогічних технологій дає можливість продуктивно використати як навчальний, так і позаурочний час і домагатися високих результатів у навчанні учнів. Найбільш ефективні технології, вживані учителями фізичної культури у своїй практиці:

традиційне навчання, здоров'язберігаюча технологія, технологія диференційного навчання, інформаційно-комунікативні технології, технологія компетентісно орієнтованого навчання, технологія особистісно орієнтованого підходу в навчанні, технологія ігрового моделювання, тестова технологія [47, 61, 68, 78, 79].

Поєднання різних технологій підвищує ефективність уроку фізичної культури, стверджують сучасні педагоги. Тож ми враховували під час розроблення програми занять психотехнічними вправами та іграми сучасні підходи до проведення уроків і контролю здобутих знань. За результатами анкетування і вивчення технологій навчання на уроках фізичної культури було визначено головні компоненти процесу навчання учнів засобами психотехнік. Обрали психотехнічні вправи та ігри, спрямовані на зниження тривожності та скутості школярів, формування віри у свої сили й можливості, які розширювали б можливості учнів, формуючи в них необхідні знання культури здоров'я, умінь і навичок для підвищення рівня вольової саморегуляції, адекватної самооцінки, розуміння мобілізуючої ролі певного рівня тривожності у розв'язанні проблем у складних життєвих ситуаціях, розвиток уміння контролювати емоційний стан, що має позитивний вплив й на рівень агресії.

Для перевірки набутих знань і умінь опитування і самооцінювання найбільш доцільні, враховуючи сферу впливу психотехнічних вправ та ігор (психоемоційну) і характер застосування (особистісно-індивідуальний). Психотехнічні вправи та ігри, впливаючи на психоемоційну сферу учнів, змінюють їхнє ставлення до себе формують самосвідомість.

Учні самостійно повинні зрозуміти, чи вміють володіти собою, розпізнавати ознаки тривожності і гніву, свою самоорганізацію і самоконтроль. Опитування допомагає на життєвих ситуаціях зрозуміти в якому напрямку потрібно працювати, щоб досягти вищого рівня здоров'язберезувальної компетентності культури здоров'я за наявності компетенцій у психоемоційній сфері здоров'я.

2.3. Розробка методики формування культури здоров'я учнів старшої школи із застосуванням психотехнічних ігор та вправ на уроках фізичної культури, спрямованої на корекцію психоемоційного стану старшокласників

Структура навчання засобами психотехнічних ігор і вправ спрямована на досягнення мети фізичного виховання і культури здоров'я загалом – формування духовно і фізично розвиненої особистості [64, 67].



Рис. 2.18. Модель формування культури здоров'я учнів старшої школи на уроках фізичної культури з застосуванням розробленої методики

Культура здоров'я в старшій школі формується за рахунок технологій і методів застосованих на уроках фізичної культури і за рахунок позакласної і

позашкільної діяльності. Тому впровадження методики яка спрямована на психічний аспект здоров'я і покращує ефективність існуючих методів навчання цілком логічне (рис. 2.18). Тож психотехнічні вправи та ігри не можуть порушити принципи жодної з технологій, які застосовують на уроках фізичної культури, а тільки доповнюють об'єм знань знаннями в психоемоційній сфері учня.

Зрозуміло, що культура здоров'я учнів розглядається усіма суб'єктами педагогічного процесу як пріоритетна мета (рис.2.19). Під час проведення навчально-виховного процесу засобами психотехнічних ігор учні опановують спеціальні знання, уміння, навички, у них з'являються нові інтереси та вподобання, змінюється ставлення до свого здоров'я й до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

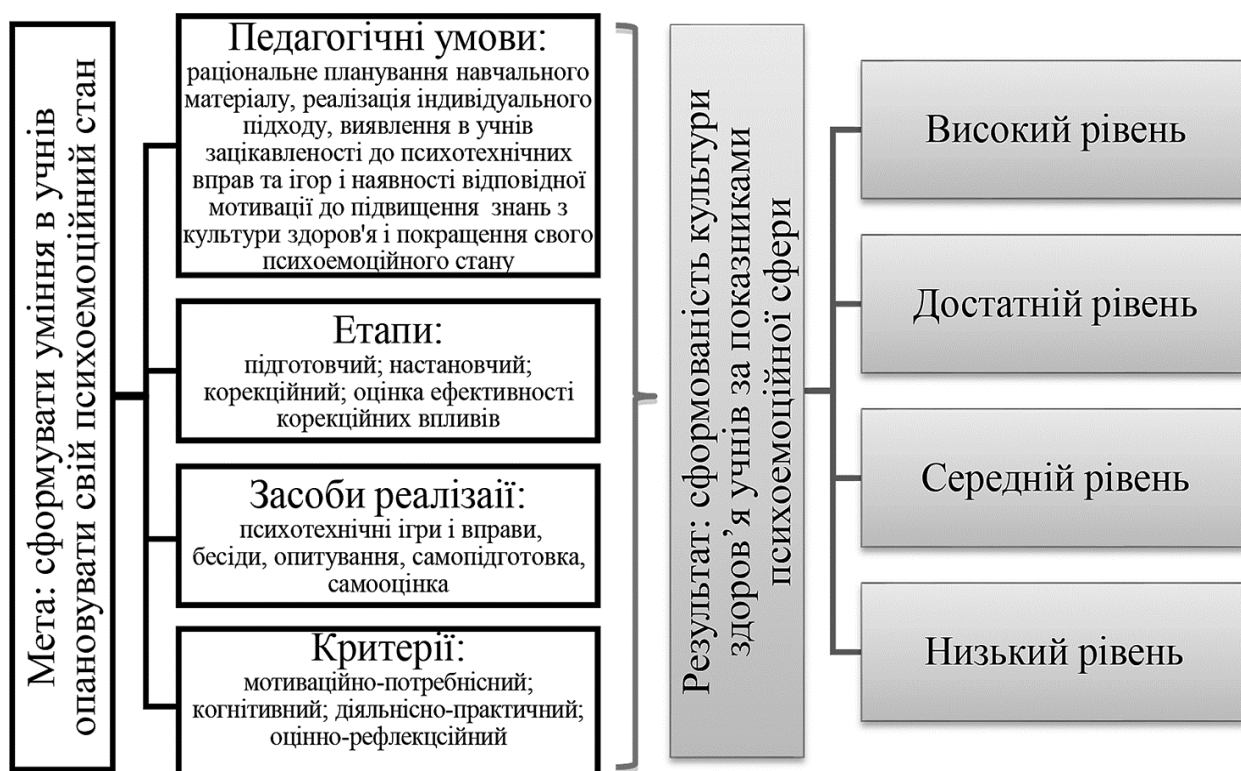


Рис. 2.19 Педагогічна модель формування культури здоров'я за рахунок надбання знань і умінь у психоемоційній сфері.

Таким чином, у їхній свідомості формується здоров'язбережувальна компетентність у психоемоційній сфері культури здоров'я (рис. 2.19).

Таблиця 2.10

**Критерії і рівні сформованості знань і умінь у психоемоційній сфері
культури здоров'я**

Рівні Кри- терії	Високий	Достатній	Середній	Низький
1	2	3	4	5
Мотиваційно-потребнісний	Учень постійно виконує запропоновані завдання для самостійної роботи за запропонованою програмою (доповнюючи їх самостійно) з самоаналізом	Учень виконує запропоновані завдання для самостійної роботи за програмою, роблю вправи, які подобаються, регулярно з самоаналізом	Учень іноді виконує запропоновані завдання для самостійної роботи або робить ті що подобаються, може оцінити вплив вправ на своє здоров'я	Учень відвідує заняття з фізичної культури, але не займається психотехнічними вправами та іграми
Когнітивний	Учень знає і розпізнає ознаки тривожності, гніву, агресії, депресії та знає, як контролювати свій психоемоційний стан	Учень вміє правильно розпізнавати ознаки тривожності, гніву, агресії, депресії	Учень знає ознаки тривожності, гніву, агресії, депресії	Учень не вміє розпізнавати ознаки тривожності, гніву, агресії, депресії
Діяльнісно-практичний	Учень може оцінити і вміє контролювати свій психоемоційний стан, застосовує отримані знання на уроках фізичної культури і повсякденному житті та інших уроках	Учень може оцінити свій психоемоційний стан, знає які психотехнічні вправи та ігри можна застосовувати для його покращення	Учень не завжди може оцінити свій психоемоційний стан, розвиток самоконтролю	Учень не може оцінити свій психоемоційний стан

Продовження табл. 2.10

1	2	3	4	5
Оцінно-рефлексивний	Учень знає, що потрібно для самооздоровлення і самовдосконалення психоемоційного стану, вміє здійснювати самоконтроль впливу фізичних і психічних навантажень на організм	Учень самостійно організовує свою оздоровчу програму, психотехнічні вправи та ігри робить систематично (із самоаналізом)	Учень може оцінити результат самостійної оздоровчої діяльності свого психоемоційного стану	Учень має уявлення щодо планування й організації самостійної оздоровчої діяльності свого психоемоційного стану

Вона передбачає впровадження набутих знань, умінь та навичок у подальшому житті, аналізувати особистий рівень набутої компетенції, планувати шляхи її підвищення та характеризується такими основними критеріями: мотиваційно-потребнісним, когнітивним та діяльнісно-практичним та оцінно-рефлексійним і рівнями: високим, достатнім, середнім та низьким (таб. 2.10).

Мотиваційно-потребнісний критерій передбачає формування усвідомлених потреб та мотивів фізичного, психічного і духовного самовдосконалення, бажання постійно займатися оздоровчою діяльністю.

Когнітивний критерій визначається як система опанування знаннями з культури здоров'я та оволодіння методикою застосування психотехнічних вправ та ігор.

Діяльнісно-практичний критерій спрямовано на застосування набутих знань, умінь та навичок у повсякденному житті.

Оцінно-рефлексивний критерій здатність застосовувати набуті знання і вміння для здійснення оздоровчої діяльності, творчий підхід у вирішенні конкретних задач комунікативного характеру, здатність до самоосвіти й

самовдосконалення, сформованість таких якостей як креативність, ініціативність, налаштованість на співробітництво. Вміння оцінювати особистісні досягнення і відповідати за результати своєї діяльності.

У свою чергу, зазначені критерії та рівні сформованості у психоемоційній сфері культури здоров'я (див. рис. 2.10) передбачають формування основних груп компетенцій, якими має володіти випускник ЗОШ: вміння володіти собою, коректне вираження негативних почуттів, розпізнавання ознак тривожності і гніву, розвиток самоконтролю та особистісної самоорганізації.

Вміння володіти собою: розуміння та сприйняття коректної поведінки відносно інших людей, необхідності самоконтролю свого психоемоційного стану, здатність учитися, здатність до критики й самокритики, здатність до системного мислення, адаптивність і комунікабельність, толерантність.

Коректне вираження негативних почуттів: базові знання норм поведінки і фундаментальних наук в обов'язі, необхідному для освоєння знань в психоемоційній сфері культури здоров'я, здатність рефлексії, вміння демонстрування, комунікативні навички.

Розпізнавання ознак тривожності і гніву: дослідницькі навички, вміння оцінювати свій психоемоційний стан, знання та розуміння необхідності дотримання норм безпеки життєдіяльності.

Розвиток самоконтролю та особистісної самоорганізації: розуміння суті й значимості отримуваних знань, готовність до постійного зростання, отримання нових знань, здатність до саморегуляції і самооцінки свого психоемоційного стану, здатність використовувати знання для підтримки свого здоров'я, здатність організовувати самостійні.

Зазначені компетенції підтримуються певними здатностями, до яких зараховуються у всіх життєвих областях такі необхідні аспекти як критичне мислення, креативність, активна життєва позиція. Спільно ці здатності сприяють розвитку мотивації до самовдосконалення особистості і

підвищенню культури здоров'я загалом.

Таблиця 2. 11

Приклад застосування психотехнічних вправ та ігор на уроках фізичної культури у старшій школі*

План-конспект уроку					
Задачі: 1. Прийняти контрольний норматив..... (за загальним планом занять) 2. Сприяти розвитку рухових якостей:(за загальним планом занять) 3. + Задачі за планом застосування психотехнічних вправ та ігор (наприклад: формування умінь і навичок для підвищення рівня вольової саморегуляції.....)					
Місце проведення: (за загальним планом занять)					
Час проведення: (за загальним планом занять)					
Спортивний інвентар: (за загальним планом занять)					
№ за/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки		
1	2	3	4	5	
I.	Підготовча частина	10 – 12 хв.	За загальною програмою	Застосування психотехнічних вправ та ігор	
	1.	Шикування, привітання	30 сек	—“—	За загальним планом занять
	2.	Повідомлення задач уроку...	1 хв.	—“—	Вправа-релаксація за Дж. Уайзменом під час повідомлення задач уроку
	3.	Вимірювання ЧСС за 10 сек.	30 сек.	—“—	За загальним планом занять
	4.	Стройові вправи		—“—	—“—
	Вправи в русі.....			—“—	—“—
	5.	За загальним планом занять		—“—	—“—

Продовження табл. 2.11

1	2	3	4	5	6
	6.	Ходьба на відновлення дихання	6—8 р	—“—	Виконується разом з вправами «Звукова гімнастика» або «Дихання» або «Вправи-формули»
II	Основна частина		28—30 хв.	—“—	За загальним планом занять
	8.	За загальним планом занять	—“—	—“—	За загальним планом занять
	9.	Підбиття підсумків	—“—	—“—	Релаксаційні вправи за бажанням учнів під час підбиття підсумків
III	Завершальна частина		5 хв.		За програмою занять психотехнічних вправ та ігор
	10.	За загальним планом занять	3—4 хв.	—“—	Нові вправи (комплекси), ігри згідно з програмою розробленої методики
	11.	Вимірювання ЧСС за 10 сек.	30 сек.	—“—	За загальним планом занять
	12.	Підбиття підсумків уроку. Домашнє завдання	28—58 сек.	—“—	Підбиття підсумків уроку. Домашнє завдання і завдання за програмою занять засобами психотехнічних вправ та ігор
	13.		1—2 сек.	—“—	Вправа «Усмішка»

* У період з жовтня по травень

Розроблена методика застосування психотехнічних вправ та ігор

складалася з 35 умовних занять (див. дод. Л) до 10 хвилин на кожному уроці з фізичної культури. Коли саме на уроці проводити умовне заняття, вирішує сам вчитель, залежно від програмних навантажень на уроці; окремі, раніше засвоєні вправи з релаксації та поновлення сил, виконуються під час розминки, відпочинку після фізичного навантаження за вподобаннями учнів (див. таб. 2.11). Майже на кожному уроці вводяться нові психотехнічні вправи, які треба робити під наглядом учителя.

Психотехнічні вправи та ігри підібрані так, щоб їх застосування допомогло зниженню в учнів старших класів рівня загальної тривожності до стану норми, підвищенню рівня вольової саморегуляції, запобіганню виникненню депресивних станів, психологічного стресу з контролем результату володіння психотехнічними вправами та іграми і вмінням самостійно їх застосовувати. Засобами корекції є ігри, вправи, бесіди, які враховують обмеженість часу і тривають не більш як 3-5 хвилин. На одному уроці не вивчають більше одної нової вправи та гри. Навчання враховує самостійне закріплення спеціальних навичок (дихання, розслаблення різних груп м'язів, уявлення, вправ-формул).

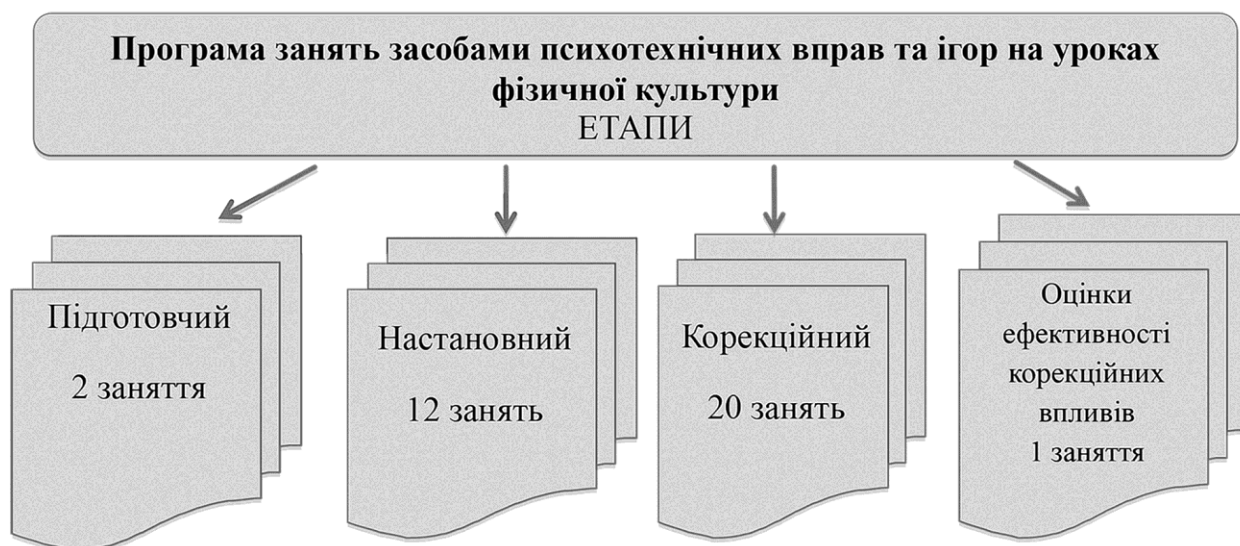


Рис 2.20 Етапи навчання психотехнічних вправ та ігор на уроках фізичної культури.

Навчання має підготовчий, настановний, корекційний і етап оцінки ефективності корекційного впливу і засвоєння вправ психоемоційної корекції (див. рис 2.20).

Підготовчий етап – два умовних заняття розширюють знання учнів у психоемоційній сфері, передбачає завоювання довіри школяра, усунення скутості у спілкуванні й остраху говорити про себе (див. рис 2.20).

На умовно першому занятті треба пояснити учням, як підвищений рівень тривожності впливає на людину, її здоров'я і як важливо контролювати свій психоемоційний стан. Також пропонують відповісти (письмово) учням, як вони поведуться (як почуваються), коли дуже хвилюються або коли їм щось не подобається, і що роблять, щоб заспокоїтися. Можна запропонувати анкету з наведенням типових психологічних ситуацій. Письмова форма бажана, щоб наприкінці занять учні змогли самі скоректувати свої попередні відповіді. Слід попередити, що їхні відповіді ніхто не читатиме, крім них самих, аркуші з відповідями зберігатимуться в сейфі до кінця занять з програми, і вони самі повинні будуть перевірити відповіді й побачити, чи зміняться вони. Зразок пропонованого опитування (див. дод. Г).

На умовно другому занятті завоювання довіри школяра, усунення скутості у спілкуванні й остраху говорити про себе. Заняття має навчити учнів перенаправляти негативні емоції і думки на позитивні і дати уявлення про те, якими компетенціями оволодіють учні. Вправи цього періоду готують учнів до роботи над самовдосконаленням (див. дод. Л).

Настановний етап – 12 умовних занять, спрямованих на те, щоб викликати бажання взаємодіяти та співпрацювати з учителем, внести зміни у своє життя; зняти стан тривоги, страху, скутості; підвищити впевненість у собі й розкутість. Передбачає зняття стресу, напруженості та скутості в учнів старших класів шляхом розслаблення, тобто опанування учнем психотехнічних методів релаксації (див. рис. 2.20).

Етап передбачає навчання техніки релаксації (навчитися розслабляти різні групи м'язів, передавати свої думки, почуття і дії жестами та мімікою, тренувати спостережливість; розвиток фантазії, розвивати вміння зосередитися, розвиток стриманості, самоконтролю, навчитися розуміти свій психоемоційний стан, навчання комплексу міні-вправ ранкової гімнастики, для зняття стресу і втоми (див. дод. Л).

Наприкінці етапу проводиться контроль, як учні засвоїли матеріал попередніх занять на пропонованих ситуаціях:

Пропонована ситуація: ви ледь стримуєте обурення, гнів. Які вправи застосуєте в цій ситуації?

(Правильні відповіді: «Маска-релаксація», «Релаксаційний комплекс», «Бійка», «Кулак», «Непотрібне продишайте», «Прес», «Блискавка», «Дихання», «Медуза»)

Пропонована ситуація: Ви дуже втомилися, але треба ще багато чого зробити. Які вправи застосуєте в цій ситуації?

(Правильні відповіді: «Відпочинок», «Внутрішній промінь», «Скинь втому», вправи-формули)

Корекційний етап – 20 умовних занять, спрямованих на зниження рівня шкільної тривожності; опанування прийомів і методів самоконтролю та саморегуляції, зміцнення віри в себе, свої сили та можливості, опанування способів взаємодії з людьми. Корекційну роботу на третьому етапі проводять за кількома напрямками одночасно (див. рис. 2.20).

Перший напрям: *робота з учнями*. Завдання, ігри та вправи мають сприяти розвитку комунікативних здібностей школярів, підвищенню їхньої самооцінки, розвитку здатності концентрувати увагу, умінню контролювати свої емоції та долати відчуття страху й тривоги. Більше уваги до самостійних занять удома.

Другий напрям: *робота з учителями*. Спрямована на дотримання вчителями рекомендацій позитивної моделі виховання: емоційне тепле

ставлення педагогів, постійна щира увага до потреб та інтересів учня, не ігнорувати почуттів учня, якомога менше зауважень.

Третій напрям: *робота з батьками*. Для підвищення опірності організму дочки або сина стресу батькам бажано організувати й контролювати виконання школярем таких заходів:

- дотримання режиму дня;
- прогулянки на свіжому повітрі;
- контрастний душ;
- одержання достатньої кількості вітамінів;
- сприяти виконанню комплексу утрішньої (вечірньої) гімнастики.

Крім того, в сім'ї не має бути культу оцінки. Психологічний клімат у родині дуже важливий у цей віковий період.

На цьому етапі важливо, щоб учні виконували під час ранкової і вечірньої гімнастики релаксаційні комплекси (за вподобанням) і застосовували вправи для відновлення сил після фізичного навантаження на уроці фізичної культури і самостійно.

Цей етап містить вправи, які розвивають уміння для зняття втоми, опанування прийомів розслаблення із самостійною подачею команд тілу й контролем відчуттів і дихання, розвиток пам'яті й уваги, вироблення внутрішнього контролю, опанування мистецтва асоціації, розвиток внутрішніх засобів рольової децентрації, зняття стресу вправами та іграми, підвищення самооцінки, зняття неприємних соматичних відчуттів, розширення можливостей пам'яті й уваги методом мнемотехніки, розвиток уяви, вміння переключати думки, ознайомлення з техніками саморегуляції; формування прагнення до саморозвитку і саморегуляції своєї поведінки, навчання контролювати емоційний стан, невербальне спілкування, розвиток навичок взаєморозуміння та організації швидких узгоджених дій в колективі (див. дод. Л).

Етап оцінювання ефективності корекційних впливів – одне умовне

заняття (див. рис. 2.19), направлене на контроль ефективності корекційної роботи, стабілізацію позитивних поведінкових реакцій, переживань і самооцінки набутих знань у психоемоційній сфері культури здоров'я. Проводять таке саме опитування, як на першому занятті, і оцінювання учнями, чого вони навчилися (див. табл. Л.1) і чи задоволені результатами.

Етап враховує попереднє створення «Нового образу власного «Я» та спостереження за власними відчуттями. У ситуаціях повсякденного життя, що супроводжуються виникненням негативних емоцій, учням пропонують застосувати вміння змінювати власні думки у стані гніву і обговорити, чи вдалося їм це на останньому умовному занятті. Наприкінці пропонується оцінити самостійно свої досягнення.

Застосування вправ перевіряли на запропонованих дітям ситуаціях у реальному житті (які передбачали вміння володіти собою, коректне вираження негативних почуттів, розпізнавання ознак тривожності і гніву) і контролювали в обговореннях і письмово на початку (умовно перше заняття за розробленою методикою) і в кінці (умовно на 35 запрограмованому уроці). Підготовчий етап програми і перше заняття настановного етапу проводили у вересні (коли у учнів найменше фізичне навантаження).

Учням було запропоновано перевірити, чи вміють вони володіти собою, розпізнавати ознаки тривожності і гніву, свою самоорганізацію і самоконтроль. Опитування пропонували зробити письмово з перевіркою і обговоренням в кінці занять за розробленою методикою застосування психотехнічних вправ та ігор (див. дод. Г).

Опитування включало запропоновані ситуації володіння собою (щоб з'ясувати, які способи оволодіння собою учні найчастіше застосовують), коректного вираження негативних почуттів (щоб навчити розуміти свій емоційний стан), розпізнавання ознак тривожності і гніву і чи вміють контролювати свої вчинки. В розробленні запропонованих ситуацій використовували знання педагогів і психологів Бовть О.Б. [11], Єфремцева

С.А. [38], Ставицької С.О. [91], Титаренко Т. М., Лепіхової Л. А. [99], Динейка К. [36], Самоукіної Н. В. [85], Задворної І. В. [41], Ткачишиної О. Р. [100].

Пропоновані ситуації (вміння володіти собою): 1) учень стримує обурення, коли вчитель його критикує перд класом; 2) учень стримує себе, коли один із батьків не дозволяє займатися улюбленою справою; 3) учень стримує себе, коли його друг (подруга) бере щось без дозволу. *Які способи оволодіння собою ви б застосували в запропонованих ситуаціях?*

Пропоновані ситуації (коректне вираження негативних почуттів): 1) батьки категорично проти того, щоб ви зустрічалися з одним зі своїх друзів (подруг); 2) товариш, з яким ви разом сидите на заняттях, часто випадково забирає вашу книжку із собою додому; 3) однокласник, який взяв переписати у вас зошит, не повертає його вже кілька днів після обіцяного терміну; 4) ваш знайомий звинувачує вас у тому, що ви розповіли його таємницю іншим, хоча ви цього не робили. *Спробуйте якнайточніше описати свій емоційний стан та бажання у зв'язку з цим.*

Пропоновані ситуації (розпізнавання ознак тривожності і гніву): 1) хтось показує вам образливий жест; 2) хвилювання або страх викликають у вас прискорене серцебиття; 3) ви порушили вказівки батьків і думаєте про те, що вони сваритимуть; 4) починаєте згадувати, як хтось говорив про вас за вашою спиною. *Які ознаки виникнення тривожності або гніву ви помічали у себе? Що ви робите, коли хвилюєтеся або гніваєтеся?*

Розвиток в учнів самоконтролю та особистісної самоорганізації перевіряли відповідями як вони діятимуть у запропонованих ситуаціях [92; 93; 100].

Пропоновані ситуації (розвиток самоконтролю та особистісної самоорганізації): 1) ваш друг шепоче анекдот комусь на вухо; 2) у когось упала зі столу книжка; 3) ви чуєте за вікнами класу сирену пожежної машини; 4) хтось говорить принизливі слова щодо вас; 5) однокласник показує вам гримасу; 6) директор заходить у клас поговорити з вчителем; 7)

ваш друг звертається до вас на прізвисько; 8) хтось за спиною у вас кашляє; 9) жартівник групи викрикує безглузду відповідь; 10) хтось плює у ваш бік. *Наскільки ви можете проігнорувати ці зовнішні подразники? Поставте навпроти кожного подразника 1, 2, або 3 і порахуйте суму.*

Якщо сума <13 — вам вдається багато чого ігнорувати;

13—20 — вам необхідно працювати, щоб ігнорувати зовнішні подразники;

>21 — вам потрібна допомога!

Щоб перевірити *розвиток мотивації до самовдосконалення*, було запропоновано *письмову тему для роздумів на початку програми*: «Подумайте і запишіть, яким (якою) би ви хотіли стати, які позитивні особистісні риси хотіли б мати, якими особливостями поведінки виокремлюватися? Як вважаєте, чи змогли б ви стати тією особистістю, якою бажаєте, якби доклали для цього зусиль? Що потрібно, щоб цього досягти?»

Обговорення проводили на (умовно) останньому занятті, наскільки їм вдалося наблизитися до свого ідеального «Я».

За час експериментального періоду стежили за присутністю на уроках, відвідування поза школою занять фізично-розвивальної спрямованості, ставили відмітки ранкових (вечірніх) гімнастик — скільки часу учні їх роблять, самостійними заняттями фізичними вправами (не менше 30 хв. в день), прогулянками на свіжому повітрі (не менше 30 хв. в день) (за даними анкети дод. Б). Саме це дало нам змогу оцінити вплив психотехнічних вправ та ігор на загальну фізичну активність учнів (див. табл. Е.4).

Навчання психотехнічних вправ почали у вересні, в період адаптації. Було проведено первісне опитування (див. дод. Г) і до 13 занять за програмою (див. дод. Л). Основне завдання цього періоду було опанування учнем психотехнічних методів релаксації.

Контроль проводився на чотирнадцятому умовному занятті, а

п'ятнадцяте заняття слугувало для закріплення і доповнення навичок релаксації, отриманих на попередніх заняттях.

Під час розроблення методики застосування психотехнічних ігор та вправ з метою поглиблення знань з культури здоров'я (самокорекція психоемоційних станів) на уроках фізичної культури ми спиралися на те, що основною метою навчального предмета «Фізична культура» є: формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в розробці та виконанні індивідуальної оздоровчої системи [67, 77, 78]. А ще те, що учень на уроці фізичної культури має отримати уявлення про людину як про саморегульовану систему. Він повинен навчитися не тільки виконувати фізичні вправи, а й здобути теоретичні знання про свій організм і здоров'я. Вчитель має зацікавити учня самостійно займатися формуванням культури здоров'я.

В ідеалі учень повинен вміти визначати рівень своєї фізичної й психічної підготовки та розуміти необхідність її підвищення за допомогою самостійних вправ. А також мати мотивацію до занять фізичною культурою щоб підвищувати культуру здоров'я і розуміти, що без самовдосконалення його організм не може повноцінно існувати. Сьогодні неможливо знайти жодної сфери людської діяльності, не пов'язаної з культурою здоров'я.

Навчально-виховний процес з застосуванням психотехнічних вправ та ігор на уроках фізичної культури спрямований на усвідомлення себе, свого тіла, здорової поведінки, що доповнює зміст, мету і завдання фізичного виховання і спрямований на підготовку учнів до самовдосконалення не тільки фізичного, а й психічного.

Запропонована методика (див. дод. Л) має такі компоненти: мету і завдання навчання; педагогічні умови і дидактичні принципи; тематичне планування; засоби і методи навчання; організацію навчальної роботи; керівництво навчальним процесом; безпечне матеріально-технічне

забезпечення; контроль навчального процесу.

В основу запропонованої методики покладено головні дидактичні принципи (науковості, доступності, наочності, зв'язку теорії з практикою, систематичності та системності у навчанні, свідомості й активності учнів [3; 4; 84]) з використанням компетентнісного, діяльнісного, особистісно-орієнтованого та системного підходу в процесі навчання.

Навчання психотехнічних вправ та ігор має максимальний професійно-прикладний ефект у формуванні культури здоров'я особистості, а саме: оригінальності мислення, здатності до раціональної організації особистого часу, внутрішній дисципліні, зібраності і самоопануванні, об'єктивній оцінці ситуації й ухваленні рішення, наполегливості в досягненні поставленої мети, умінні спокійно пережити невдачу і навіть поразку. Саме на такий тип соціалізованої особистості зорієнтовано систему шкільного виховання.

У розробленні методики ми спиралися на результати проведених нами досліджень. Специфіка занять засобами впровадження психотехнічних вправ та ігор в уроки фізичної культури зумовлює особливий акцент на розвиток комунікативних здібностей, підвищення рівня вольової саморегуляції, самооцінки, а також запобігання виникненню депресивних станів, психологічного стресу, зниження рівня тривожності, емоційної напруги в учнів старших класів, вміння психотехнічними вправами сприяти серцево-судинній адаптації організму.

Застосування психотехнічних вправ та ігор не потребує використання спеціального устаткування і враховує, що завдання і вправи під час заняття мають бути доступними і зрозумілими. Учні не лише повинні виконати певне завдання, а й чітко розуміти те, що роблять, і навіщо це потрібно. Саме це спонукає учнів до свідомої організації діяльності й формування досвіду регулярних занять вправами не лише в навчальний, а й у позаурочний час.

У шкільній практиці, з огляду на необхідність охорони психічного та

фізичного здоров'я учнів, застосування на уроках фізичної культури психотехнічних вправ та ігор, які допоможуть у формуванні культури здоров'я за рахунок кращого пізнання свого психоемоційного стану та спрямовані на усвідомлення себе, свого тіла, своєї здорової поведінки, на наш погляд, корисні і необхідні.

Ефективність вправ на розвиток психоемоційної сфери науково обґрунтовано у працях Бовть О.Б [11], Єфремцевої С.А. [38], Ставицької С.О. і Волошиної В. В. [91, 92], Титаренко Т. М. та Лепіхової Л. А. [99], Самоукіної Н. В. [85], Динейка К. [36], Задворної І. В. [41], Ільїна Є.П. [44], Жабокрицької О.В [39], Ткачишиної О. Р. [100], Цзен М. та Пахомова Ю. [108]. Ігри в навчальній методиці використовуються для тренування спостережливості, розвитку фантазії, стриманості, самоконтролю, внутрішніх засобів рольової децентрації, комунікативних здібностей, вміння концентрувати увагу, зняття втоми та напруженості, підтримки позитивного емоційного стану.

Програма застосування психотехнічних вправ та ігор на уроках фізичної культури учнів старших класів враховує вік учасників (15-17 років). Має мету і завдання.

Предметом корекції є емоційна сфера підлітків, а моделлю корекційної програми – введення 7-10-хвилинних занять до типового уроку з фізичної культури. Застосовується вчителем самостійно на його розсуд, поєднуючи вправи, ігри і бесіди, але враховуючи послідовність етапів.

Методами корекції є психотехнічні вправи та ігри.

Програма занять спрямована на розширення знань культури здоров'я учнів у психоемоційній сфері.

Програму застосування психотехнічних вправ та ігор для формування культури здоров'я шляхом корекції психоемоційного стану учнів старшого шкільного віку на уроках фізичної культури докладно описано у додатку Л.

Висновки до другого розділу

У ході дослідження використовувалися загальноприйняті та апробовані методи організації наукових досліджень. Обрані методи допомогли в отриманні достовірних результатів згідно із сучасними вимогами до проведення досліджень, які підтвердили гіпотезу про те, що саме психотехнічні ігри і вправи, застосовані в процесі фізичного виховання, можуть навчити учнів керувати психоемоційним станом, що має позитивний вплив на психічне і фізичне здоров'я, підвищуючи культуру здоров'я загалом.

За результатами дослідження уявлення старшокласників про стан їхнього здоров'я і негативні чинники впливу на нього, зацікавленості культурою здоров'я отримано достовірні дані (для з'ясування, в якому віці доречніша педагогічна допомога з формування здоров'язберігальної компетенції, анкетували учнів 14 —17 років):

— було встановлено, що саме в період 15 – 17 років зростає кількість хронічних відхилень у хлопців більш як на 60%, у дівчат на 40% (кількість учнів, що мають хронічні захворювання, з 20% у хлопців і 25% серед дівчат у 14 років до 83% у хлопців і 69% у дівчат в 17 років), хоча турбуються про своє здоров'я лише 9% опитаних;

— знижується рівень рухової активності: учнів, які додатково займаються у спортивних секціях, серед хлопців у 14 років 80%, а в 17 – 33%, серед дівчат відповідно – майже 61% і 11%, хоча ті, хто займається додатково фітнесом або спортом, і ті, хто має невисоку рухову активність, загалом вважають свою рухову активність вищою за 80%;

— серед чинників, які впливають на здоров'я, провідним учні назвали збільшення психоемоційного навантаження і невміння керувати своїм психоемоційним станом (86%);

— збільшується зацікавленість культурою здоров'я з віком (у хлопців з 80% у 14 років до 83% в 17 років, у дівчат з 72% до більше як 84%, особливо в питаннях здорового способу життя 82% опитаних (майже 82% – серед

хлопців, 97% – серед дівчат), які загалом стосуються зовнішньої краси (більше 62% опитаних – 44% – серед хлопців, майже 38% – серед дівчат, з них близько 72% тих, хто займається спортом або фітнесом поза школою), а не питань збереження і покращення власного здоров'я;

— зафіксовано досить високу суб'єктивну оцінку здоров'я учнів старшої школи: хлопці оцінюють власне здоров'я на $8,6 \pm 0,7$, а дівчата на $9,0 \pm 1,4$ бали за 10-бальною шкалою. Вивчено мотивацію старшокласників до збереження здоров'я. Основними мотивами до занять фізичними вправами учнів старшого шкільного віку є покращення зовнішнього вигляду, здоров'я та настрою, виховання вольових якостей

Це цілком переконливо вказує на необхідність формування культури здоров'я в учнів, високе психоемоційне навантаження і невміння керувати своїм психоемоційним станом у віці 15 —17 років. Тож виникає необхідність у створенні й реалізації практичних заходів, спрямованих на вдосконалення системи навчання під час занять з фізичного виховання.

Опитування вчителів фізичної культури показало, що проблема здоров'я учнів старших класів стоїть дуже гостро, здоровими можна вважати лише 2,6% учнів. Психологічне навантаження і невміння керувати своїм психоемоційним станом впливає на здоров'я учнів (на 20%), тому 70% учителів підтримують застосування психотехнічних вправ та ігор на уроках фізичної культури учнів старшої школи, хоча першочерговою вважають нестачу рухової активності (40%).

Задля забезпечення об'єктивного самооцінювання навчальних досягнень учнів у психоемоційній сфері під час занять фізичною культурою було створено педагогічну модель, що передбачає створення позитивної мотивації до занять психотехнічними вправами та іграми, вміння організувати процес самооцінювання в учнів, навчити аналізувати і коригувати результати цього процесу самостійно.

У шкільній практиці, з огляду на необхідність охорони психічного та

фізичного здоров'я учнів, застосування на уроках фізичної культури психотехнічних вправ та ігор, які допоможуть у формуванні культури здоров'я за рахунок кращого пізнання свого психоемоційного стану та спрямовані на усвідомлення себе, свого тіла, своєї здорової поведінки, на наш погляд, корисні і необхідні.

Розроблено методiku формування культури здоров'я учнів старшої школи із застосуванням психотехнічних ігор та вправ на уроках фізичної культури, що передбачала застосування методів поведінкової корекції засобами психотехнік для формування уміння керувати психоемоційним станом шляхом виховання особистісних якостей. До змісту методики включалися засоби психотехнічної спрямованості: вправи-релаксації (дихальні вправи, вправи для окремих м'язових груп, вправи на розвиток уваги, емоційне розвантаження); вправи-ігри (розвиток стриманості, спостережливості, концентрації уваги, формування навичок самоконтролю тощо); вправи-формули (зміцнення віри в себе, свої сили та можливості, опанування мистецтва асоціації); вправи, спрямовані на розширення можливостей пам'яті й уваги; вправи для формування навичок взаєморозуміння та організації швидких узгоджених дій партнерів; вправи для формування вміння ігнорувати зовнішні подразники, змінювати власні думки у стані гніву; ігрові завдання на розвиток прагнення до самовдосконалення тощо, що використовувалися в урочній формі занять. Основна ідея використання психотехнічних ігор та вправ полягала у впливі на психоемоційний стан старшокласників шляхом засвоєння ними спеціальних знань, умінь, навичок, розвитку властивостей психіки та особистісних якостей з урахуванням гендерного підходу з метою формування ціннісного ставлення до власного здоров'я та мотивації до його збереження у подальшому житті. Підібрані психотехнічні ігри та вправи застосовувалися у процесі вивчення кожного з варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури як засіб релаксації, відпочинку. Визначено педагогічні

умови ефективності навчання психотехнічних вправ та ігор учнів старшої школи на уроках фізичної культури, саме: раціонального планування навчального матеріалу, реалізації індивідуального підходу, виявлення в учнів зацікавленості до психотехнічних вправ та ігор і наявності відповідної мотивації до підвищення знань з культури здоров'я і покращення свого психоемоційного стану.

Наявність знань з формування, зміцнення та збереження власного здоров'я, що являє собою теоретичну підготовленість учня, сформованість умінь застосовувати оздоровчі технології, розробляти й удосконалювати індивідуальну оздоровчу систему, – практична підготовленість та вироблення в школярів інтересу до свого здоров'я (мотиваційна підготовленість) цілком може свідчити про сформованість у школярів високого рівня культури здоров'я

Результати досліджень, подані в цьому розділі, представлено в публікаціях автора [15, 16, 17, 18, 19, 88]

Список використаних джерел до другого розділу

1. Апанасенко Г. Л. О возможности количественной оценки здоровья человека. *Гигиена и санитария*. 1985. № 6. С. 55–58.
2. Арефьев В. Г. Основы теории та методики фізичного виховання: підручник. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 268 с.
3. Афанасьев С.П., Коморин С.В. Триста творческих конкурсов. Москва: Методичний центр Вариант, 1997. 112 с.
4. Бабич В.І. Підготовка майбутніх вчителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів. Луганськ, 2006. С. 20. URL: <http://nvd.luguniv.edu.ua/archiv/NN9/10bviuso.pdf> (дата звернення: 09. 05. 2018). Назва з екрану.
5. Баевский Р. М., Берсенева А.П. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний. Москва: Медицина, 1997. 236 с.

6. Баранов А. А., Кучма В. Р., Рапопорт И. К. Руководство по врачебному профессиональному консультированию подростков. Москва: Издательский Дом «Династия», 2004. 200 с.
7. Безверхня Г. В. Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів: монографія / Г. В. Безверхня, В. В. Цибульська, Г. І. Гончар. Умань: ВПЦ «Візаві», 2016. 223 с.
8. Безпалько О. В. Основи громадського здоров'я: теорія і практика: навч.-метод. посіб. Ужгород: За заг. ред О. В. Безпалько. ВАТ «Патент», 2008. 322 с.
9. Беседа Н. А. Організаційно-методичне забезпечення підготовки вчителів загальноосвітньої школи до застосування здоров'язбережувальних технологій: навч.-метод. посіб. Полтава: Фірма «Техсервіс», 2010. 88 с.
10. Бех І. Д. Особистісно-орієнтована модель виховання як науковий конструкт. URL:
https://library.udpu.edu.ua/library_files/psuh_pedagog_prob_lsilsk_shkolu/3/vupysk_21.pdf –14 с. (дата звернення: 09. 05. 2018).
11. Бовть О.Б. Психокоррекционная работа по предупреждению агрессивности детей младшего школьного возраста. *Практична психологія та соціальна робота*. 1998. № 3, 4, С. 3–8, 15–17.
12. Вайнер Э. Н., Волынская Е. В. Валеология. Учебный практикум: учеб. пособие (для студентов вузов). Москва: Флинта: Наука, 2002. 310 с.
13. Вакуленко О. В. Сучасні аспекти формування здорового способу життя в Україні та світі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Київ, 2016. Серія 11. Соціальна робота. Соціальна педагогіка. Випуск 21. С. 114–121
14. Вассерман Л. И., Иовлев Б. В., Беребин М. А. Медотика для психологической диагностики уровня социальной фрустрированности и её практическое применение: методические рекомендации. Санкт-Петербург: НИПНИ им. Бехтерева. 2004, 28 с.

15. Вахнова А.П. Шляхи формування ціннісного ставлення до здоров'я учнів старшої школи на уроках фізичної культури. *Педагогіка здоров'я: зб. наук. праць VII Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Чернігів, 7-8 квітня 2017 р.)*. Чернігів, 2017. Т.2. 428 с. С. 114-118.

16. Вахнова А., Смоляр І. Формування культури здоров'я учнів старшої школи на уроках фізичної культури. *Педагогічний часопис Волині: науковий журнал*. Луцьк: СНУ імені Лесі Українки, 2017. №4(7). 120 с. С. 39–45.

17. Вахнова А. П., Смоляр І. І., Толкунова І. В. Формування ціннісного ставлення та мотивації до здоров'я в дітей старшого шкільного віку на уроках фізичної культури. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2016. Серія №15. Випуск 3 (72)16.166 с. С. 24–27.)

18. Вахнова А. П., Смоляр І. І. Особливості мотиваційної складової у формуванні культури здоров'я учнів старшої школи. *Наукові записки НТУ імені М.П. Драгоманова*. Київ, 2017. Випуск СXXXIV (134). Серія педагогічні науки. С. 28–33.

19. Вахнова А. П., Смоляр І. І. Необхідність перегляду ставлення до здоров'я учнями старшої школи на уроках фізичної культури. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка*. 2017. Випуск 149. Серія: Пед. науки. С.75–79.

20. Ващенко О., Свириденко С. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах. *Директор школи*. 2006. № 20. С. 12–15. URL: <http://www.ipro.org.ua/files>

21. Вейн А.М., Вознесенская Т. Г., Воробьева О.В. Вегетативные расстройства: клиника, диагностика, лечение. Москва: МИА, 2003. 240 с.

22. Велецька Р., Петрик О. Механізм дії фізичної активності на управління здоров'ям. *Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр.* 2014. № 2(26). С. 35–40.

23. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. С. 27–117.
24. Волкова І. Здоров'я школярів – взаємодія лікарів, педагогів, психологів. *Практика управління закладом освіти*. 2009. № 12. С. 5.
25. Габдреева Г.Ш. Гендерные различия адаптивности личности. *Филология и культура. Philology and culture*. 2016. №1(43). URL: <https://cyberleninka.ru/.../n/gendernye-razlichiya-adaptivnosti-lichnosti> (дата звернення 12 квітня 2017 року).
26. Габдреева Г. Ш. Управление психическим состоянием и его роль в совершенствовании учебного процесса. Психологическая служба в вузе. Казань, 1981. С. 105–174.
27. Гаврилова Л. М. Опис педагогічного досвіду вчителя фізичного виховання ЗЗБНВК № 106. *Портал ЗапоВікі*. URL: <http://zw.ciit.zp.ua/index.php/>(дата звернення 8 квітня 2017 року).
28. Галан Я. П. Формування мотивації до відвідування старшокласниками уроків з фізичної культури. *Фізична культура та спорт у навчальних закладах східноєвропейських країн: матеріали I міжнар. наук.-практ. конф. м.Чернівці, 2010. С. 107–110.*
29. Гальченко Л. В., Медведь М. Н. Некоторые аспекты организации и проведения подвижных и национальных игр будущими учителями физической культуры на занятиях со школьниками, которые имеют отклонение в состоянии здоровья. *Запорожский национальный университет*. URL: <http://www.stationline.org.ua/sport> (дата звернення 27 січня 2018 року).
30. Горащук В.П. Культура здоров'я – новий педагогічний напрямок з формування здорового покоління у сучасній системі освіти в Україні. *Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку: матеріали IV міжнар. наук.-практ. конф., м. Харків, квітень 2006 р. т. II ч.2. С. 54–62.*
31. Гордашников В.А., Осин А.Я. Образование и здоровье студентов медицинского колледжа. Москва, Академия Естествознания. 2009, 228 с.

URL: <http://www.monographies.ru/ru/book/section?id=2827>(дата звернення 7 січня 2018 року).

32. Григоренко В.Г., Григоренко Г.В., Омельченко С.О. та ін.. Педагогічні технології особистісно орієнтованого формування в учнів загальноосвітньої школи культури здоров'я: теорія та практика: навчальний посібник. МОНУ, Слов'янський ДПУ. Слов'янськ: Слов'янський ДПУ, 2010. 348 с.

33. Губенко О. В. Особливості пропагування психолого-гігієнічного виховання і здорового способу життя серед української молоді. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. № 12. С. 55 – 56.

34. Дидактико-методичне забезпечення контролю та оцінювання навчальних досягнень молодших школярів на засадах компетентнісного підходу: монографія / О.Я. Савченко, Н.М. Бібік, Т.М. Байбара та ін. Київ, Україна: Педагогічна думка. 2012. 192 с.

35. Доповідь на серпневу конференцію педагогічних працівників (2013 р.). *Високобайрацький НВК*. URL: [/vysoki-bairaky.com.ua](http://vysoki-bairaky.com.ua) (дата звернення 7 січня 2018 року).

36. Дынейка К. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. Минск.: Польша, 1982. 143с.

37. Ермолаев О. Ю. Математическая статистика для психологов: навч. посіб. 2-е изд., испр. М.: МПСИ, Флинта, 2003. 336 с.

38. Ефремцева С.А. Тренинг общения для старшеклассников. *Институт психологии АПН Украины* /за заг. ред. Ю.З.Гильбуха. Киев, , 1994. 80 с.

39. Жабокрицька О.В., Язловецький В.С. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення: навч. посіб. Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. В. Вінниченка, 2001. 187с.

40. Завидівська Н. Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04. Київ, 2002. 20 с.
41. Задворна І. В. Тренінгові заняття на розвиток самооцінки для учнів. *Віньковецького НВК*. 2013 р. 38 с. URL: http://nvk-vinschool.at.ua/js/Zadvorna_I.V. (дата звернення 2 січня 2017 року).
42. Зайцев В.П. Здоровье формирующие технологии в контексте гендерного подхода / В.П. Зайцев, Н.А. Олейник, С.И. Крамской, А.Я. Цыганенко, В.И. Лунальцов, И.К. Сосин, Т.В. Бондаренко, С.В. Манучарян, Э.А. Дармофал, М.А. Полякова, В.Б. Васютин /за заг. ред. Н.А. Олейника, В.П. Зайцева. Харьков: ХГАФК, 2009. 226 с.
43. Зварищук О.М. Виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан: автореф. дис. ...канд. наук з фіз. вих. : Львів. 2002. 17 с. URL: [3w.ldufk.edu.ua/files/avtoreferaty/.../zwaryshchuk_o_m.PDF](http://www.ldufk.edu.ua/files/avtoreferaty/.../zwaryshchuk_o_m.PDF) (дата звернення 2 січня 2017 року).
44. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека. URL: <https://social.hse.ru/data/2013/04/21/1296483002.pdf> (дата звернення 9 січня 2017 року).
45. Ирхин В.Н. Ирхина И.В. Здоровьеориентированная деятельность учителя на уроке: учебное пособие. Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2017. 136 с.
46. Канюк С. С. Психология мотивации: навч. Посіб. Київ: Либідь, 2002. С. 238—248.
47. Климчик С. Сучасні педагогічні технології у навчанні здорового способу життя. Засідання педради у формі тренінгу. *Школа*. 2009. № 12. С. 88.
48. Колберт Дон. Семь столпов здоровья. Киев: Светлая Звезда, 2013. 424 с.

49. Колбанов, В.В. Валеология: основные понятия, термины и определения / В.В. Колбанов. СПб.: ДЕАН, 1998. 232 с.
50. Круцевич Т. Ю. Воробйов М.І. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та юнацтва: навч. посіб. Київ.: Поліграф-Експес. 2005. 195 с.
51. Круцевич Т. Ю., Саїнчук М. М. Значення ціннісних орієнтацій та їх сформованість в галузі фізичної культури у старшокласників. *XIV Міжнародний конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх»*. Київ. 2010. С. 471.
52. Кудин В. А. Эмоции в обучении и образовании: соц.-психол.аспект анализа: учеб. пособ. Київ.: ПП Золоті ворота, 2012. 280 с.
53. Кузьменко М. Здоров'язбережувальна компетентність випускника школи. *Школа*. 2009. № 12. С. 93.
54. Куприянов Р. В., Кузьмина Ю.М. Психодиагностика стресса: практикум. Казань: КНИТУ, 2012. 212 с.
55. Лузан В. Школа сприяння здоров'ю. *Директор школи*. 2008. № 11. С. 17.
56. Мазурчук О. Мотивація молоді до ведення здорового способу життя через використання сучасних і нетрадиційних підходів до проведення занять фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць...* № 2 (22), 2013. С.79–82
57. Малярчук, Н.Н. Роль педагога в коррекции школьной тревожности / Н.Н. Малярчук, Н.А. Данилова. Тюмень: Изд-во «Вектор-Бук», 2004. 78 с. (авторских – 52 с.)
58. Марченко О. Ю. Особливості гендерної ідентичності у школярів різного віку . *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 1. С. 37–41. URL: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/PPMB_2014_1_9.pdf. (дата звернення 17 січня 2018 року).
59. Марчук В. М., Нечаєв В. О. Культура здоров'я школярів – новий напрямок формування молодого покоління. *Вісник Кам'янець-Подільського*

національного університету імені Івана Огієнка. 2009. №15, С. 194–199. URL: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/download/30767/27416> (дата звернення 1 січня 2018 року).

60. Маслоу А. Мотивация и личность. Питер: 3-е изд. СПб. 2010. 352 с.

61. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт. 1991. 543 с.

62. Матеріали засідання педагогічної ради «Проблеми формування мотивації навчальної діяльності школярів за сучасних умов». URL: <http:kremenchuk-school16.edu.poltava.ua> (дата звернення 11 січня 2017 року).

63. Мельник Ю. Б. Формування культури здоров'я учнів як важлива складова роботи практичного психолога. *Практична психологія та соціальна робота*. 2003. № 2–3. С. 126–130.

64. Методичні рекомендації на 2017-2018 навчальні роки. *Додаток до листа Міністерства освіти і науки України*. URL: [/davydivotg.com/index.php/osvita/metodychna-robota-z-pedahohichnymy-pratsivnykamy/item/281-metodychni-rekomendatsii-na-20172018-navchalni-rok](http://davydivotg.com/index.php/osvita/metodychna-robota-z-pedahohichnymy-pratsivnykamy/item/281-metodychni-rekomendatsii-na-20172018-navchalni-rok) (дата звернення 11 січня 2017 року).

65. Москальова А. Гендерна ідентичність та проблеми особистісного розвитку і соціалізації підлітків. *Післядиплом. освіта в Україні*. Спец. вип. 2008. С. 55–58.

66. Мурахов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры . Київ : Здоров'я. 1989. 270 с.

67. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10 – 11 класи. *Рівень стандарту*. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/fizk-st.pdf> (дата звернення 12 січня 2018 року).

68. Наукові семінари-практикуми. *Освіта та розвиток обдарованої особистості* № 1 (44). URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DB

N=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Otros_2016_1_1 0.pdf. (дата звернення 11 січня 2017 року). С. 40-46

69. Онопрієнко О. В. Формувальне оцінювання навчальних досягнень учнів: сутність і методика здійснення. *Український педагогічний журнал*. 2016. № 4. URL: http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis64r_81/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&Z21ID=&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/ukrpj_2016_4_8.pdf. (дата звернення 11 січня 2017 року).

70. Онлайн калькулятори для розрахунку статистичних критеріїв. *Медицинская статистика. Сайт для аспирантов и молодых учёных, врачей-специалистов и организаторов, студентов и преподавателей*. URL: <http://medstatistic.ru/calculators/calchi.html> (дата звернення 1 травня 2018 року).

71. Опитувальники оцінки стану психоемоційної сфери. *Навчальні матеріали онлайн*. URL: https://pidruchniki.com/90297/meditsina/opituvalniki_otsinki_stanu_psihoemotsiy_pou_i_sferi (дата звернення 9 січня 2017 року).

72. Основи педагогіки та виховання. *Морфофункціональні характеристики вікових особливостей школярів*. URL: <http://www.startpedagogika.com> (дата звернення 11 січня 2017 року).

73. Применение статистических методов в психолого-педагогических исследованиях: учебное пособие: Троицкий филиал ГОУ ВПО «ЧелГУ». Троицк, 2005. 120 с.

74. Парфілова С. Л., Лисенко О. С. Психолого-педагогічні підходи до проблеми навчальної мотивації молодших школярів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2014. № 9 (43). С. 154-161.

75. Перельгина Л. А., Самойлов Н. Г. Роль мотивации в повышении эффективности спортивной деятельности. URL:

[http://www.Rusnauka.com/CCN/Psihologia/7Perelyqina %201. a.doc.htm](http://www.Rusnauka.com/CCN/Psihologia/7Perelyqina%201.a.doc.htm). (дата звернення 6 січня 2018 року).

76. Підбуцька Н.В. Мотиваційна основа учіння майбутнього інженера. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2007. № 1. С. 94–98.

77. Поняття розвитку і формування особистості. *Електронна бібліотека*. URL: <https://studfiles.net/preview/5643687/page:6>. (дата звернення 6 січня 2018 року).

78. Прохорова О. Гендерное образование в средней школе URL: <http://www.eduhmao.ru>. (дата звернення 6 січня 2018 року)

79. Присяжнюк С. І., Оленєв Д. Г. Курс лекцій з фізичного виховання: навч. посіб. для студентів технічних вищих навчальних закладів. Київ.: Видавничий центр НУБіП України. 2015. 420 с.

80. Психологічний практикум. URL: <http://psylist.net/praktikum> (дата звернення 6 січня 2017 року).

81. Райгородський Д. Д. Практична психодіагностика. Методика і тести: навч. посіб. Самара: Видавничий Дім «БАХРАХ-М». 2001. 672с.

82. Рудік О. А. Настільна книга вихователя-методиста ДНЗ. Харків: Основа. 2010. 331 с.

83. Рябущенко И. А., Формирование культуры здоровья у старших школьников. *Всё для классного руководителя*. Томская обл №9 (21). 2013. С. 6–10.

84. Саїнчук М. М. Динаміка ціннісної установки старшокласників в їх мотивації до занять фізичною культурою. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ. 2011. № 1. С. 62–66.

85. Самоукина Н. В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, коррекционные программы / Художник Селиванов А.А. Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг: 2004. 208 с.

86. Селезньова О.О. Здоров'я молоді та формування здорового способу життя. *Народна освіта*. 2014 р. Випуск №2(29) URL: [//www.narodnaosvita.kiev.ua](http://www.narodnaosvita.kiev.ua) (дата звернення 8 січня 2017 року).
87. Семиченко В. А. Проблемы мотивации поведения и деятельности человека. Модульный курс психологии. Модуль «Направленность». К.: Миллениум. 2004. 521 с.
88. Смоляр І.І., Вахнова А.П. Динаміка мотивації в учнів 14 -17 років у знаннях із культури здоров'я. *Матеріали I Всеукр. наук. Конф. «Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності»* (Київ, 19 жовтня 2018,). URL: http://www.unisport.edu.ua/unisport.edu.ua/sites/default/files/konferencya/zbirnyk_vseukrainskoj... С.112–114.
89. Собчик Л. Н. Методи психологічної діагностики. Вип. 3. Діагностика міжособистісних відносин. Модифікований варіант інтерперсональною діагностики Т. Лірі. Метод. Керівництво. М., 1990.
90. Социальная сеть работников образования. Мотивация учащихся к занятиям физической культуры (Короткая С. А., Шугани А. Ю., Тютюков А. В.) URL: nsportal.ru (дата звернення 8 січня 2017 року).
91. Ставицька С.О. Прояв та подолання особистісної тривожності у школярів. Психологія. Збір. наук праць. МО України, НПУ імені М.П. Драгоманова. Київ: 1998. Випуск 2 С. 168–173.
92. Ставицька С.О., Волошина В.В. Соціальна психологія: практикум: навч. посіб. Київ.:Каравела. 2013. 320 с.
93. Столяренко Л. Д. Педагогическая психология. 4-е изд., перераб. и доп. Ростов н/Д: «Фенікс». 2003. 544 с.
94. Тарапата Н. І. Динаміка отношения к жизненным ценностям и формирования личности старшеклассника. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2005. №10. С. 116–119.

95. Тест-діагностика. Мої найважливіші потреби (по Маслоу) (гл. 2.6.2, стор. 48. URL: http://management-books.biz/teoriya-menedjmenta_693/142-test-glavi-19777.html (дата звернення 8 січня 2017 року).
96. Тест-діагностика. *Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса.* URL: https://stud.com.ua/17007/mededzhment/metodika_diaagnostiki_osobistosti_motivatsiyu_uspihu_ellersa (дата звернення 8 січня 2017 року).
97. Тестові технології оцінювання компетентностей учнів: посібник / за ред. Ляшенка О. І., Жука Ю. О. Київ: Педагогічна думка. 2015. 181 с.
98. Тимошенко О. В. Збірник завдань для державної підсумкової атестації з фізичної культури: 11-й кл. / О. В. Тимошенко, С. М. Дятленко. Київ: Центр навч.-метод. л-ри, 2014. 248 с.
99. Титаренко Т.М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: наук.-метод. посіб. Київ: Міленіум. 2006. 204 с.
100. Ткачишина О. Р. Формування навичок самоконтролю та емоційної стійкості у майбутніх психологів. URL: http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/4765/1/O_Tkachyshyna_APP_31_IL..pdf (дата звернення 28 січня 2017 року).
101. Україна: Состояние здоровья в преддверии медицинской реформы URL: [/racurs.ua/695-medycyna-v-ukrayini-reforma-zdorovye](http://racurs.ua/695-medycyna-v-ukrayini-reforma-zdorovye) (дата звернення 8 січня 2017 року).
102. Україна. Мультиіндикаторне кластерне обстеження домогосподарств, 2012. Держ. служба статистики України. Київ: К.І.С. 2013. 432 с.
103. Участь молоді в процесах реформування держави. Щорічна доповідь Президентіві України, Верховній Раді України, Кабінету Міністрів України про становище молоді в Україні (за підсумками 2017 року) / Держ. ін-т сімейної та молодіжної політики; редкол.: Жданов І. О., гол. ред. коллег.,

Ярема О. Й. та ін. Київ : ДП «Редакція інформаційного бюлетеня «Офіційний вісник Президента України», 2018. – 100 с.

104. Фішев С. О. Деякі концепти формування у дітей та молоді культури здоров'я та здорового способу життя у процесі фізичного виховання. Слобожан, 2013. наук.-спорт, вісн.. Вип. 3. С. 197–199.

105. Фомін А. С. Культура здоров'я: учебное пособие/ Фомін А.С.; ред. Топоров Г. Н.; Харьковская медицинская Академия последипломного образования. Харьков: Коллегиум. 2009. 168 с.

106. Фопель К. На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Личность. Способности. Отношение к телу. Питер: Спб. 2010. 216 с.

107. Хрестоматія навчальних програм з проблем гендерного розвитку: підруч. Київ: ПЦ «Фоліант», 2004. 346 с.

108. Цзен Николай, Пахомов Юрий, «Психотренинг: игры и упражнения» Москва. Независимая фирма «Класс». Библиотека психологии и психотерапии. 2006.–272 с.

109. Черненко Н. Школа сприяння здоров'ю від «А» до «Я». *Здоров'я та фізична культура*. 2008. № 9. С. 3.

110. Чешенко Є. Школи сприяння здоров'ю: [Методичні поради]. *Завуч*. 2006. № 31. С. 8.

111. Юняева Н.В. Педагогические аспекты формирования мотивов здорового образа жизни у подростков современные направления развития педагогической мысли и педагогика И. Е. Шварца. *Материалы междунар. науч.-практ. конф. (1–2 июня 2009 г., г. Пермь) Часть II*. URL: http://shvarts.pspu.ru/sbornik_konf2_list_23.html (дата звернення 8 січня 2017 року).

РОЗДІЛ 3

ВИЗНАЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОЗРОБЛЕНОЇ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ ЗАСТОСУВАННЯМ ПСИХОТЕХНІЧНИХ ІГОР ТА ВПРАВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

3.1. Критерії оцінювання сформованості культури здоров'я учнів старшої школи на уроках фізичної культури за показниками психоемоційної сфери

Низький рівень здоров'я молоді в цілому [12, 14] зумовив створення нових підходів в оцінюванні рівня рухової активності старшокласників та вікових норм. На жаль, серед запропонованих підходів немає єдиного розуміння поставленого завдання та наукового обґрунтування їх вибору. Автор наукових публікацій на такі теми Круцевич Т. підкреслює, що основне завдання фізичного виховання – його оздоровча спрямованість і забезпечення високого рівня здоров'я учнівської та студентської молоді [5 ;6].

Тож у процесі формування культури здоров'я підлітків для отримання позитивних результатів шукають і застосовують соціально-педагогічні підходи, властиві певному віковому періоду, спираючись на базові принципи організації виховного процесу і критерії формування позитивної мотивації до збереження здоров'я. У методичних рекомендаціях на 2017/2018 навчальний рік [7] зазначено, що фізичне виховання – важливий засіб фізичного, соціального та духовного розвитку учнівської молоді. Мета навчального предмета «Фізична культура» – формування в учнів стійкої мотивації до збереження і зміцнення власного здоров'я та ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя.

Навчальну програму «Фізична культура. 10 – 11 кл.» розроблено

відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 24 від 14 січня 2004 р. Вона характеризується спрямованістю на реалізацію принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до віково-статевих особливостей учнів, їхніх інтересів, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу (спортивний зал, спортивні пришкольні майданчики, стадіон, басейн тощо), кадрового забезпечення [8].

Складається програма з двох інваріантних, або обов'язкових модулів – теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка – і кількох варіативних модулів. Змістове наповнення предмета «Фізична культура» навчальний заклад формує самостійно з варіативних модулів.

Вирішуючи завдання фізичного виховання, вчитель орієнтує свою діяльність на такі важливі компоненти, як виховання ціннісних орієнтацій на фізичне і духовне вдосконалення особи, формування потреб і мотивів до систематичного заняття фізичними вправами, виховання моральних і волевих якостей, формування гуманістичних стосунків, набуття досвіду спілкування. Учить школярів засобів творчого застосування отриманих знань, умінь і навичок для підтримки високого рівня фізичної і розумової працездатності, стану здоров'я, самостійних занять.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовують навчальні нормативи, які розроблено для кожного року. Контрольні навчальні нормативи орієнтовні. Порядок їх проведення визначає вчитель відповідно до календарно-тематичного планування. Під час складання навчального нормативу за його показником визначають рівень досягнень (початковий, середній, достатній, високий), а потім за технічними показниками виконання рухової дії й теоретичними знаннями виставляють оцінку в балах. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів із фізичної

культури затверджено наказом МОН України від 05.05.08 № 371.

За новими стандартами оцінка предмета відбувається не за контрольним нормативом. Критерії різні, дитина повинна уміти пояснити вправу, розкласти її по фазах, пояснити іншому учневі, знати, де надалі може згодитися те або інше уміння. Учні спеціальної і підготовчої групи мають нарівні з іншими вивчати вправи, пояснювати, розповідати. Вони можуть не виконувати контрольний норматив, якщо є протипоказання з цього виду вправ. При цьому рівень їх знань може бути не нижчий, ніж у тих, хто його виконує. Це дає змогу на уроці фізкультури учням надавати однакові умови [8, 16, 17].

Психотехнічні вправи та ігри гармонійно вписуються в кожен з варіативних модулів як засіб релаксації, відпочинку. Теоретичні знання, що стосуються психоемоційної сфери, можуть суттєво доповнити теоретично-методичні знання з особливостей фізичного розвитку і функціонального стану організму у старшому шкільному віці та вміння й навички, необхідні для успішної самореалізації в майбутній професії.

Об'єктивність оцінювання та визначення досягнутого ефекту залежить від підбору адекватних вимірювальних шкал або критеріїв. Показники критерію – це якісні або кількісні характеристики сформованості якостей, властивостей, ознак об'єкта, що вивчається, тобто це ступінь сформованості критерію. Доцільність розроблення і використання критеріїв оцінювання обґрунтовується необхідністю визначення його результату, тобто рівня сформованості знань, умінь, навичок, якостей, компетентностей, готовності. [4, 16]

Оскільки нормативів психотехнічних вправ та ігор не існує, а система педагогічного контролю має давати можливість оцінити результати навчання, пропонуємо формувальний підхід в оцінюванні знань з культури здоров'я у психоемоційній сфері.

Як відомо, залежно від означеної мети вчитель може оцінювати різні результати навчання предмета. Наприклад, під час поточного чи

діагностувального контролю його більше цікавить рівень засвоєння певного елементу знання чи вміння, а не сформованість тієї чи іншої компетентності. Однак під час тематичного (рубіжного) чи підсумкового контролю вчителів важливіше знати досягнутий результат навчання в компетентнісному вимірі – наскільки глибоко учень оволодів певною предметною чи ключовою компетентністю, яка його готовність застосовувати набутий досвід у життєвих ситуаціях [16].

Розуміючи, що регулювання у психоемоційній сфері має здійснюватися автоматично, у підсвідомості учня, вводити формальну оцінку у цій сфері знань складно. Але досягнення у психоемоційній сфері можуть підвищити загальну оцінку учня. Тому що при оцінюванні навчальних досягнень з фізичної культури також враховуються особисті досягнення школярів протягом навчального року; ступінь активності учнів на уроках; залучення учнів до занять фізичною культурою в позаурочний час.

Також останнім часом, як засвідчує Онопрієнко О. [9], у сфері контрольної-оцінювальної діяльності в освітніх системах країн Європейського Союзу набуває розвитку формувальний підхід. Він вважається ефективнішим засобом забезпечення якості навчальних досягнень учнів, зокрема компетентнісного вияву [16, 25]. Сутність підходу пов'язана із систематичним відстеженням індивідуального просування школярів у процесі навчання для його своєчасної корекції; активним залученням учнів до процесу оцінювання власної діяльності.

Формувальне оцінювання, яке називають також «оцінюванням, що допомагає вчитися» [9], в багатьох країнах вважають одним з найбільш перспективних напрямків реформування освіти. Звіт Організації економічного співробітництва і розвитку (ОЕСР) від 2005 року доводить успішність цього способу оцінювання для покращення результатів навчання, підготовки учня до навчання протягом життя і вирівнювання

освітніх шансів. Головний освітній результат – компетентність – є передусім складним особистісним утворенням, стверджує у своїй науковій праці Онопрієнко О. [9], і на наш погляд, це абсолютно правильно. Зважаючи на це, домінуючу роль у процесі контролю й оцінювання слід надавати учневі, який відстежує власне просування у навчанні, оцінює свої досягнення, є «власником» учіння; роль учителя зводиться до супроводу й підтримки учня в здобутті освіти. Якість взаємодії у класі в такому навчальному середовищі визначається зацікавленістю школяра в учінні, його здатністю виконувати самоконтроль і самооцінювання. Тож після кожного заняття вчитель повинен дати учневі вичерпну інформацію, відповівши на таке:

- що треба покращити;
- як треба покращити;
- як учень має розвиватися далі.

За формульовального підходу під час оцінювання сформованості знань у психоемоційній сфері більшого значення набувають діагностувальна, прогностична, мотиваційна, розвивальна, навчальна, коригувальна і виховна функції. А в умовах упровадження компетентнісної освіти формульовальний підхід до оцінювання дасть змогу здобути інформацію про реальний стан навчальних досягнень учня. Інтегральна оцінка опанування знань культури здоров'я у психоемоційній сфері має враховувати всі рівні сформованості цих знань.

Мотиваційно-потребнісний — наявність і стійкість сукупності мотивів і потреб у самовдосконаленні (*відвідування занять, самостійні заняття*) (ВЗ).

Когнітивний – полягає в глибині і системності теоретичних знань в галузі застосування психотехнік для поліпшення (збереження) свого психічного здоров'я (*розпізнавання ознак тривожності і гніву*) (РТ).

Практичний — рівень сформованості методичних умінь самостійного планування та практичних навичок застосування психотехнічних вправ для покращення свого психоемоційного стану (*вміння володіти собою, коректне вираження негативних почуттів*) (ВС).

Оцінно-рефлексивний — здатність до аналізу й адекватної самооцінки результату власної самостійної діяльності, наявність елементарних навичок самоконтролю впливу фізичних і психічних навантажень на організм, оцінки динаміки показників психоемоційного стану (*розвиток самоконтролю та особистісної самоорганізації*) (ЗС).

Так, інтегральна оцінка опанування знань культури здоров'я у психоемоційній сфері (ОЗКЗПЕС), на наш погляд, має включати всі рівні сформованості і обчислюватися за такою формулою:

$$\text{ОЗКЗПЕС} = \text{ВЗ} + \text{РТ} + \text{ВС} + \text{ЗС} \quad (3.1)$$

Високий рівень сформованості знань – опанування системи теоретичних знань і практичних умінь та навичок планування й організації самостійної оздоровчої діяльності.

Достатній рівень сформованості мотивації до самовдосконалення, стійкий інтерес та звичка самостійно виконувати вправи, сформовані знання й уміння щодо їх реалізації, які постійно поповнюються. Самостійні заняття психотехнічними вправами здійснюються систематично (із самоаналізом) та мають творчий характер.

Середній рівень виявляється у сформованості певних знань, умінь і навичок здійснювати самоконтроль впливу психоемоційних і фізичних навантажень на організм та оцінювати результат самостійної оздоровчої діяльності.

Низький рівень характеризується низькою мотивацією до занять, відсутністю інтересу до самовдосконалення, наявністю фрагментарних знань і поверхових умінь, початкових уявлень щодо планування й

організації самостійної оздоровчої діяльності та браком бажання їх отримати.

Але ця оцінка має бути не підсумком знань, а поштовхом до самовдосконалення.

Якщо учень сам може оцінити, чого він навчився і що ще має зробити для досягнення поставленої мети, це допомагає йому в процесі навчання і робить його активним та відповідальним учасником цього процесу.

Оцінити свої знання учень повинен, самостійно аналізуючи свої відповіді на запропоновані питання на початку і в кінці року. Саме кінцевий результат буде результатом набутих компетенцій у психоемоційній сфері культури здоров'я. Отже, самооцінювання (характер і структура мотивації, систематичність й активність занять, теоретично-методична підготовленість) та об'єктивні дані опитування є засобами діагностики сформованості компетенції у психоемоційній сфері культури здоров'я.

Протягом всього часу навчання вчитель розвиває в учнів почуття значущості, вірячи в їхні можливості вчитися. Завдяки оцінюванню набутих знань і умінь учень, який усвідомлює свої можливості, легше сприймає виклики і буде навчатися більш свідомо.

Оцінювання набутих знань учнів ЕГ проводили за результатами кінцевого опитування і самооцінювання.

Опитування (див. Г) допомагає вчителю зрозуміти, рівень компетенцій учня у психоемоційній сфері культури здоров'я за показниками: вміння володіти собою, розпізнавати ознаки тривожності і гніву, чи вміє учень коректно виражати негативні почуття, чи володіє самоорганізацією і самоконтролем. Бали отримані за кожним пунктом опитувальника діляться на три рівні — високий (більше 2 балів), середній (більше 1 до 2 балів), низький до 1 бала. В четвертому пункті опитувальника бали сумуються, якщо

сума складає менше 13 балів ставимо 3 бали (високий рівень самоорганізації і самоконтролю), за 13 — 20 — 2 бала (середній рівень), >21 — 1 бал (низький).

Таким чином бали за кожним з 1 по 4 пункт сумуються і можуть знаходитися в діапазоні від 0 до 12 балів, що відповідає дванадцятибальній системі і може трактуватися аналогічно.

Оцінювання за проведеним опитуванням наведено у таблиці (див. та. Е. 9). Підраховувалися бали за кожною з запропонованих ситуацій (див. Г) від 1 до 3 балів, враховуючи, що за кожною компетенцією запропоновано три ситуації отримана сума балів ділиться на 3. Четвертий підпункт корекційний, якщо учень не відповів на питання, або не знає як відповісти, це означає, що йому ще потрібно працювати для отримання знань з відповідних питань, а від отриманих балів віднімається 1.

Оцінювання вміння володіти собою, коректного вираження негативних почуттів, розпізнавання ознак тривожності і гніву, розвиток самоконтролю та особистісної самоорганізації з поправкою на дійсність (наприклад учень поставив, що він легко стримує обурення у запропонованій ситуації, але не знає як він це робить, то оцінка складе $3 - 1 = 2$ бала).

Бали по кожній запропонованій ситуації сумуються і діляться на кількість ситуацій. Тобто, вміння володіння собою (1 пункт в зразку опитування (див. Г)) має три ситуації і учень поставив відповідно 2, 1, 3 бали і вказав які способи володіння собою застосовує – оцінка складе: $(2 + 1 + 3) \div 3 = 2$ бала, а якщо не вказав способи володіння собою, або поставив позначку «-», то оцінка складе: $((2+1+3) \div 3) - 1 = 1$ бал.

Результати опитування до і після формувального експерименту наведено в додатку (див. таб. Е.9). За результатами опитування всі учні значно підвищили рівень компетенцій культури здоров'я за психоемоційною складовою.

Самооцінка учнів дає можливість врахувати особистісний вплив

психотехнічних вправ та ігор на кожного учня. Отже оцінка сформованості знань и вмінь у психоемоційній сфері буде складатися з балів за результатами опитування (від 0 до 12) і самооцінки (від 0 до 12) поділених навпіл і відповідати чотирьом рівням високому, достатньому, середньому і низькому

Учні оцінювали набуті компетенції двічі, результати наведено в таблиці 3.1. Саме оцінювання набутих компетенцій допомагає учням зрозуміти їх практичну значимість. Вони можуть для себе з'ясувати, що ще можна зробити на шляху самовдосконалення. Зразок бланку самооцінювання (див. таб. Л.1) зроблено у формі відповідей на твердження які оцінюються від 1 до 0,5 балів, а сума може складати від 0 до 12 балів (див. таб. Е.9).

Таблиця 3.1

**Рівень компетенцій учнів у психоемоційній сфері культури
здоров'я за опитуванням**

Періоди \ Рівні	Високий		Достатній		Середній		Низький	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
до застосування ПТВІ*	0	0	5	23,81	14	66,6	2	9,52
після застосування ПТВІ*	19	90,48	2	9,52	0	0	0	0

*ПТВІ — психотехнічні вправи та ігри застосовані на уроках фізичної культури в старших класах за розробленою методикою.

Творче завдання не оцінювалося і розраховане на візуалізацію цілей, що може підвищити мотивацію до самовдосконалення.

Низький рівень мотиваційно-потребнісного критерію за результатами самооцінювання дає можливість вчителю на подальше вдосконалення форм і методів ведення уроку. Тому творче завдання може допомогти вчителю і учням поставити цілі і працювати у напрямку їх досягнення (див. Г).

Таблиця 3.2

**Рівні сформованості в учнів експериментальної групи старшої
школи компетенцій культури здоров'я у психоемоційній сфері
за всіма критеріями (самооцінка)**

Критерії		Рівні		Високий		Достатній		Середній		Низький	
		осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%		
Мотиваційно-потребнісний	до застосування методики	0	0	1	4,76	7	33,33	13	61,9		
	після застосування методики	5	23,81	11	52,38	4	19,04	1	4,76		
Когнітивний	до застосування методики	7	33,33	10	47,62	4	19,04	0	0		
	після застосування методики	19	90,47	1	4,76	1	4,76	0	0		
Практичний	до застосування методики	1	4,76	6	28,57	11	52,38	3	13,63		
	після застосування методики	17	80,95	2	9,52	2	9,52	0	0		
Оцінно-рефлексивний	до застосування методики	0	0	0	0	5	23,81	16	76,19		
	після застосування методики	10	47,62	9	42,85	1	4,76	1	4,76		

За мотиваційно-потребнісним критерієм за самооцінкою (див. таб. 3.2) 16 учнів з 21 мають достатній і високий рівень, на відміну від значення 1 особа до застосування методики застосування психотехнічних вправ та ігор. Тобто більш як 76% учнів будуть і надалі самовдосконалюватися. Понад 95% своєчасно зможуть розпізнати ознаки тривожності і гніву. Всі учні набули

практичних навичок застосування психотехнічних вправ для покращення свого психоемоційного стану (вміння володіти собою, коректне вираження негативних почуттів). Більшість (понад 90% учнів) вважають, що навчилися аналізувати й оцінювати результати власної самостійної діяльності, контролювати вплив фізичних і психічних навантажень на організм, оцінювати свій психоемоційний стан, на відміну від показника (0%) на початку експерименту.

Загальна оцінка (див. таб. 3.3) складає суму оцінки за опитуванням і самооцінкою поділених навпіл, що дає можливість отримати від 0 до 12 балів за дванадцятибальною системою, або отримати високий, достатній, середній або низький рівень компетенцій (див. таб. Е.9). Результати підтвердили вплив застосованої методики на самооцінку. Якщо на початку експерименту вона була вищою оцінки за результатами опитування, то наприкінці експерименту вона майже співпадала або була трохи нижче, що підтвердило активну життєву позицію учнів і подальше бажання (вмотивованість) до самовдосконалення.

Таблиця 3.3

Рівні сформованості в учнів експериментальної групи старшої школи опанування знань і вмінь культури здоров'я у психоемоційній сфері (загальна оцінка)

Періоди \ Рівні	Високий		Достатній		Середній		Низький	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
до застосування ПТВІ*	0	0	8	38,09	11	52,38	2	9,52
після застосування ПТВІ*	18	85,71	3	14,28	0	0	0	0

*ПТВІ — психотехнічні вправи та ігри застосовані на уроках фізичної культури в старших класах за розробленою методикою.

Щоб перевірити чи дійсно відбуваються зміни в набутті знань і умінь учнями

у психоемоційній сфері культури здоров'я після впровадження у навчальний процес розробленої методики ми перевірили динаміку процесу в обох групах за підсумковими оцінками (див. таб. Е.9) застосували U-критерій Мана-Уїтні.

Таблиця 3.5

Оцінювання культури здоров'я учнів за показниками психоемоційної сфери в умовах педагогічного експерименту (динаміка приросту компетенцій за 12-ти бальною шкалою)

Групи	Учні КГ				Учні ЕГ			
	Хлопці		Дівчата		Хлопці		Дівчата	
Періоди	До експе-ременту	Після експе-ременту	До експе-ременту	Після експе-ременту	До експе-ременту	Після експе-ременту	До експе-ременту	Після експе-ременту
Ме	6,37	6,45	6,65	6,72	6,45	10,55	6,8	11
25%	5,26	5,65	5,65	5,6	5,57	10,13	5,95	10,62
75%	7,13	7,25	7,15	7,02	8,15	11,37	8,4	11,22
$U_{кр}^*$	23		37		23		30	
$U_{емп}$	46,5		70,5		3		2	
p	>0,05		>0,05		<0,05		<0,05	

*За U-критерієм Мана-Уїтні (див. критичні значення дод. І).

Тож бачимо, що отримані результати підтверджують значущість результатів застосування розробленої методики у хлопців і дівчат ЕГ (див. таб. 3.5) для $p < 0,05$.

Це також підтверджує, що запропонована методика не складна для засвоєння і дає стабільно позитивний результат надбання компетенцій у психоемоційній сфері культури здоров'я.

Також пропонували вказати час, який учні витрачають на ранкову (вечірню) гімнастику, яку пропонувалося робити вдома самостійно із застосуванням психотехнічних вправ, лише для експерименту, але для вчителя він може стати показником зацікавленості в самовдосконаленні. Якщо учні робили гімнастику вранці і ввечері, то час додавали.

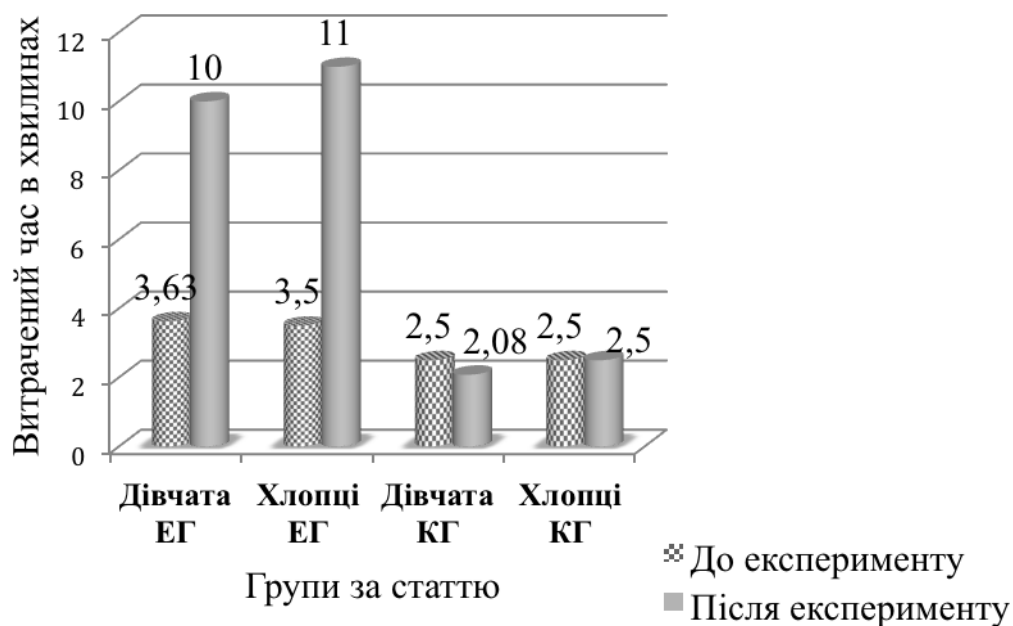


Рис. 3.1. Час на ранкову (вечірню) гімнастику в хвиликах (середньо групове значення).

Самоконтроль часу, затраченого під час ранкової (вечірньої) гімнастики (див. рис. 3.1) на своє самовдосконалення, збільшився в середньому від $3,63 \pm 5,51$ хв. на початку до $10 \pm 4,47$ хв. в кінці експерименту у дівчат та відповідно від $3,5 \pm 4,1$ до $11 \pm 4,59$ хв. у хлопців.

На початку експерименту ранкову (вечірню) гімнастику робили $36,36 \pm 0,01$ % дівчат ЕГ і $33,33 \pm 0,01$ % КГ, 50% хлопців ЕГ і 30% КГ. Після експерименту серед дівчат і хлопців ЕГ ранкову (вечірню) гімнастику стали робити 100% учнів, а в КГ показники залишилися майже незмінними. Це свідчить про те, що робити гімнастику учням до вподоби і, можливо, з часом

це стане доброю звичкою (див. таб. .Е.4).

3.2. Ефективність впровадження методики формування культури здоров'я учнів старшої школи із застосуванням психотехнічних ігор та вправ на уроках фізичної культури

Ми провели педагогічний експеримент, на початку і в кінці якого в експериментальній і контрольній групах проведено анкетування і тестування (див. Б, Ж). Перевіряли фізичну активність, вегетативні зміни, зміни психологічного й емоційного стану учнів, рівень розвитку загальної саморегуляції, ступінь самоактуалізації особистості й соціальної адаптованості, що допомогло оцінити вплив занять психотехнічними вправами й іграми на психічне здоров'я. Результати тестування занесено до таблиць (див. дод. Е).

Як стверджує Габдрєєва Г., якщо навантаження не загрожує ні фізичному, ні соціально-психологічному існуванню особистості, але є нервово-психічні перевантаження (наприклад навчальне), склад структуротворчих показників адаптивності звужується (нервово-психічна стійкість, когнітивні та регулятивні якості особистості) [3].

Тому ефективність впровадженої методики застосування психотехнічних ігор та вправ ми перевіряли за рахунок сформованості певних якостей на початку і наприкінці експерименту в КГ та ЕГ. Перевіряли вегетативні зміни, зміни психологічного й емоційного стану учнів, рівень розвитку загальної саморегуляції, ступінь самоактуалізації особистості і соціальної адаптованості, а також рівень мотивації до успіху, що допомогло оцінити вплив занять психотехнічними вправами й іграми на психічне здоров'я. Також перевіряли рухову активність за результатами опитування.

Показники функціонального і психологічного стану учнів старших класів за результатами тестування до і після застосування на уроках фізичної культури психотехнічних вправ та ігор внесено в таблиці (див. табл. 3.6 і 3.7).

Таблиця 3.6

**Показники функціонального і психологічного стану в контрольній (КГ)
й експериментальній (ЕГ) групах до і після експерименту серед дівчат**

Норми Дів- чата	X ₀	X ₁	X ₂	X ₃	X ₄	X ₅	X ₆	X ₇	X _{8ф}	X _{8А}	X _{8Р}	X ₉
	≤2,1	≤15	>12	17-54	<50	≤18	>10	>25	≤7	≤7	≤7	<100
а КГ (n=12)	2,39	16,75	11,08	56,58	41,5	15,5	9,58	30,75	7,33	7,25	8,67	95,25
σ	0,45	4,14	3,14	16,6	11,74	2,5	1,73	6,86	4,61	1,6	3,73	9,57
Me	2,12	16	10,5	60	47,5	15,5	9	27,5	6,5	7	7,5	97
25%	2,09	15	9	54,5	34,5	14	8,75	26	4,5	6	5,75	89,75
75%	2,84	18,25	11,25	67,5	50	17	10,25	35,25	9,25	8	11	102
а ЕГ (n=11)	2.23	14,55	11,45	55,64	46,27	14,64	11,09	29,73	7	7,55	9,73	98
σ	0,44	2,42	3,56	11,40	7,18	3,07	2,77	9,95	3,03	2,02	2,79	9,64
Me	2,06	15	11	58	47	15	11	28	7	8	9	100
25%	1,98	14,5	9,5	53,5	45	12	9	21,5	5,5	6,5	8	92,5
75%	2,42	16	13,5	59	50	17	13	38	8,5	9	11,5	102,5
КГ Н(%)	41,67	41,67	25	25	66,67	25	41,67	83,33	66,67	66,67	50	50
ЕГ Н(%)	45,45	63,64	45,45	27,27	72,72	45,45	63,63	54,54	63,63	45,45	18,18	36,36
а КГ (n=12)	2,33	16,08	9,75	57,92	41,33	16,75	9,58	31	7,67	7,67	11,25	103,92
σ	0,43	2,07	1,54	15,32	11,59	1,66	1,31	6,86	2,87	0,99	3,22	8,91
Me	2,127	15,5	9,5	61,5	47,5	17	9	28	7,5	7,5	10	100
25%	2,10	15	8,75	55	34,5	15,75	9	26	5,75	7	8,75	99
75%	2,58	16,25	11	67,5	50	17,5	10	35,25	9	8,25	14,25	110
а ЕГ (n=11)	2,085	14,91	13,18	46,55	39,36	12,73	11,73	29,82	6,64	6,63	8,46	91,46
σ	0,23	0,94	1,94	5,29	5,37	1,68	2,24	8,65	2,38	1,36	1,69	4,69
Me	2,06	15	12	48	41	13	12	27	7	7	9	92
25%	1,98	14,5	12	47	39	11,5	10,5	23	5,5	6	7,5	90
75%	2,15	15,5	14,5	48,5	42,5	14	12,5	37,5	8,5	7	9,5	95
КГ Н(%)	33,33	50	8,33	25	66,67	8,33	41,67	83,33	50	50	0	33,33
ЕГ Н(%)	54,55	72,73	81,82	100	100	81,82	81,82	63,63	63,63	81,82	27,27	100
U_{емп}*	51	44,5	8	23,5	43	5	25,5	55	54,5	36,5	35	9

Більш повні результати тестування у додатку Е.

Таблиця 3.7

Показники функціонального і психологічного стану в контрольній (КГ) і експериментальній (ЕГ) групах до і після експерименту серед хлопців

Норми Хлопці	X ₀	X ₁	X ₂	X ₃	X ₄	X ₅	X ₆	X ₇	X _{8ф}	X _{8А}	X _{8Р}	X ₉
	≤2,1	≤15	>12	10-48	<50	≤15	>10	>25	≤7	≤7	≤7	<100
а КГ (n= 10)	2,34	16,7	12,1	37,5	46,9	11,2	8,1	24,6	8,2	9,1	7,7	100,1
σ	0,39	4,79	4,6	15,82	6,61	3,52	1,29	1,26	2,53	2,77	4,37	11,63
Me	2,33	15,5	11,5	49	47,5	10	8	24,5	7	9	6,5	99,5
25%	2,023	14,25	10,25	31	43,25	9	7,25	24	7	8	6	97,5
75%	2,49	16	14,5	56,25	49	14	8,75	25	8,75	10,5	7	100
а ЕГ (n= 10)	2,62	15	12,2	44,5	34,1	10,7	9,2	23,5	9,3	8,4	10,3	95,4
σ	0,72	3,5	4,84	15,93	9,59	3,06	2,53	3,47	2,87	2,59	4,29	7,92
Me	2,351	15	11	56	32,5	10,5	9	24	9	8,5	9	97
25%	2,11	15	9,25	48,25	27,25	8,25	7,25	22,25	7,25	7	7,25	90
75%	3,01	16	11	58,75	37,5	11,75	11	25,75	11,75	9,75	14	100
КГ Н(%)	40	50	50	40	80	70	30	10	60	20	80	30
ЕГ Н(%)	20	60	10	30	90	79	50	30	30	40	30	50
а КГ (n= 10)	2,22	15,6	11,2	42,8	46,3	12,2	8,4	24,6	8,9	10,1	9,6	104,2
σ	0,31	0,96	3,99	9,55	4,45	2,61	0,69	1,08	1,85	2,42	3,89	7,97
Me	2,23	15,5	11,5	43	47,5	11,5	8,5	25	8,5	9	7,5	105
25%	2,02	15	9,25	37	43,25	11	8	24	7,25	9	7	99,25
75%	2,42	16	12,75	49	49	12,75	9	25	10,5	10,75	12	108,75
а ЕГ (n= 10)	2,27	13,4	13,1	30,8	28,8	9,1	9,3	23,7	8,8	7,5	7,7	90
σ	0,33	2,17	3,95	7,64	2,89	2,03	1,89	2,49	1,32	1,72	1,42	4,47
Me	2,11	14	12	31	29,5	9,5	9,5	24	9	7,5	8	90
25%	2,106	13	11	27,5	27,25	7,25	8,25	22,25	8	7	7	86,25
75%	2,37	15	12,75	36,5	30,75	10,75	10,75	25,75	9,75	8,75	9	93,5
КГ Н(%)	40	50	50	60	80	50	50	20	30	0	50	30
ЕГ Н(%)	40	100	60	100	100	90	70	30	20	50	40	100
U_{емп}*	48	13	36	18	0	16,5	29	42	49	16,5	43,5	7

Примітки:

- \bar{a} – середнє значення
- σ – стандартне відхилення;
- Me – медіана;
- U_{emp} – за U-критерієм Манна-Уїтні
- * – для дівчат $U_{кр} (p \leq 0,01) = 28$, $U_{кр} (p \leq 0,05) = 38$,
для хлопців $U_{кр} (p \leq 0,01) = 19$, $U_{кр} (p \leq 0,05) = 27$;
- X_0 – адаптаційний потенціал серцево-судинної системи;
- X_1 – ступінь вираженості вегетативних дисфункцій;
- X_2 – вольова саморегуляція;
- X_3 – рівень тривожності;
- X_4 – рівень депресії;
- X_5 – рівень емоційної напруженості;
- X_6 – ступінь адаптації;
- X_7 – ступінь самоактуалізації особистості;
- X_8 – фрустрованість, агресія, ригідність;
- X_9 – інтегральний показник психічної напруженості;
- $N(\%)$ – діти, у яких показники знаходяться в межах норми.

Середньогрупові показники, отримані за використаними методиками у контрольній (КГ) й експериментальній (ЕГ) групах до початку експерименту, мають приблизно однакові результати, а після експериментального періоду мають значні відмінності, особливо в психоемоційній сфері як у хлопців, так і в дівчат.

Аналіз результатів тестів у контрольній (КГ) й експериментальній (ЕГ) групах до початку експерименту показав, що середні значення коефіцієнта адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи за Р.М. Баєвським у дівчат і хлопців обох груп свідчать про напругу адаптації більш як у 58% дівчат КГ та майже 54% ЕГ, 60% хлопців КГ і 80% ЕГ.

Ступінь вираженості вегетативних дисфункцій за Вейном у КГ й ЕГ викликає занепокоєння більш як у 58% дівчат КГ та 36% ЕГ, у 50% хлопців КГ і 40% ЕГ). Зрозуміло, що ці результати, можливо, тимчасові, адже, як підтверджено дослідями, впродовж чотирьох років (від 14 до 18 років) посилено росте серце.

Лінійні розміри серця до 15-17 років збільшуються втричі, тобто об'єм зростає за чотири роки на 60-70%. Збільшення ємності порожнини серця випереджає збільшення просвітів судин. Серце нерідко не встигає за збільшенням загальних розмірів тіла [10].

Але ми помітили пряму залежність середньої сили за Спірменом вегетативних змін і рівня тривожності (у дівчат КГ він становить $r=0,57$, ЕГ – $r=0,84$, у хлопців КГ – $r=0,55$, ЕГ – $r=0,42$ для $p<0,05$) й зворотну залежність середньої сили вегетативних змін і рівня саморегуляції (у дівчат КГ – $r=-0,59$, ЕГ – $r=-0,63$, у хлопців КГ – $r=-0,76$, ЕГ – $r=-0,65$ для $p<0,05$).

Також помічено досить велику залежність між рівнем ригідності і показником психологічного стресу: у хлопців КГ вони становлять $r=0,65$ і $r=0,73$ для $p<0,05$, але ці показники в ЕГ мають малі значення: $r=-0,1$ і $0,28$ відповідно і в дівчат КГ $r=-0,08$ і $r=0,4$ для $p<0,05$, а в ЕГ $r=-0,1$ і $r=0,38$ для $p<0,05$ відповідно, що підтверджує прямий зв'язок індексу вегетативних змін і психологічного клімату в кожній окремій групі.

Перевіряючи вплив психотехнічних вправ на рівень тривожності, ми з'ясували, як вони впливають на шкільну, міжособистісну і самооцінну тривожність, методом оцінки статистичної значущості, використовуючи дані, отримані після тестування (за Титаренко) в кінці експериментального періоду в ЕГ і КГ та аналізуючи їх з використанням непараметричних статистичних критеріїв (див. таб. Е.7).

Розрахунки зроблені онлайн-калькулятором [289] і подані в таблицях 3.8 – 3.13.

Таблиця 3.8

**Вплив психотехнічних вправ та ігор на рівень шкільної,
міжособистісної та самооцінної тривожності у дівчат:**

Результат	ЕГ	КГ	Усього
Підвищена шкільна тривожність	0	9	9
Шкільна тривожність в нормі	11	3	14
<i>Всього</i>	11	12	23
Підвищена міжособистісна тривожність	0	7	7
Міжособистісна тривожність в нормі	11	5	16
<i>Всього</i>	11	12	23
Підвищена самооцінна тривожність	1	7	8
Самооцінна тривожність в нормі	10	5	15
<i>Всього</i>	11	12	23

Аналіз рівня тривожності за типами (шкільна, самооцінна, міжособистісна) показав, що на початку експерименту в дівчат ЕГ дещо підвищена шкільна і міжособистісна тривожність за Титаренко Т. М., а в КГ шкільна.

Таблиця 3.9

**Критерії оцінки значущості відмінностей результатів залежно від дії
психотехнічних вправ та ігор на шкільну, міжособистісну та самооцінну
тривожність**

Назва критерію	Значення критерію для міжособистісної тривожності	Рівень значущості	Значення критерію для шкільної тривожності	Рівень значущості	Значення критерію для самооцінної тривожності	Рівень значущості
Хі-квадрат	9.224	0.003	13.554	<0,001	6.135	0.014
Точний критерій Фішера (двосторонній)	0.00458	p<0,05	0.00034	p<0,05	0.02719	p<0,05

Мінімальне значення очікуваного явища для міжособистісної тривожності – 3.35, самооцінної – 3.83, а для шкільної – 4.30.

У хлопців на початку експерименту підвищені значення мала лише міжособистісна тривожність в ЕГ, всі інші види тривожності вкладалися в норму. Самооцінна тривожність була у межах норми до і після експерименту в обох групах, тому ми не розглядали вплив на неї психотехнічних вправ та ігор.

Таблиця 3.10

Оцінки сили зв'язку між рівнем міжособистісної, шкільної та самооцінної тривожності та впливом психотехнічних вправ та ігор

Найменування критерію	Значення для міжособистісної тривожності	Сила зв'язку*	Значення для шкільної тривожності	Сила зв'язку*	Значення для самооцінної тривожності	Сила зв'язку*
Критерій ϕ	0.633	сильна	0.768	сильна	0.516	відносно сильна

За результатами можна констатувати, що вплив психотехнічних вправ як у хлопців, так і в дівчат значний саме на шкільну та міжособистісну тривожність.

Таблиця 3.11

Вплив психотехнічних вправ та ігор на рівень шкільної та міжособистісної тривожності у хлопців:

	ЕГ	КГ	<i>Всього</i>
Підвищена шкільна тривожність	0	4	4
Шкільна тривожність в нормі	10	6	16
<i>Всього</i>	10	10	20
Підвищена міжособистісна тривожність	0	4	4
Міжособистісна тривожність в нормі	10	6	16
<i>Всього</i>	10	10	20

Таблиця 3.12

Критерії оцінки значущості відмінностей результатів залежно від дії психотехнічних вправ та ігор на шкільну тривожність

Найменування критерію	Значення критерію для шкільної тривожності	Рівень значущості	Значення критерію для міжособистісної тривожності	Рівень значущості
Хі-квадрат	5.000	0.026	5.000	0.026
Точний критерій Фішера (двосторонній)	0.04334	$p < 0,05$	0.04334	$p < 0,05$

Мінімальні значення очікуваного явища - 2.00

Таблиця 3.13

Критерії оцінки сили зв'язку між рівнем шкільної та міжособистісної тривожності й впливом психотехнічних вправ та ігор

Найменування критерію	Значення критерію для шкільної та міжособистісної тривожності	Сила зв'язку*
Критерій ϕ	0.500	Відн-но сильна

* роз'яснення отриманих значень статистичних критеріїв за рекомендаціями Rea & Parker[27].

Загалом середні психологічні показники за тестами свідчать про дещо підвищений рівень загальної тривожності у дівчат обох груп (у 75% дівчат КГ і майже 73% ЕГ) до експерименту. У хлопців КГ показник рівня загальної тривожності до експерименту підвищений у 60%, а в ЕГ у 70% учнів. А аналіз коефіцієнта кореляції виявив досить сильний зворотний зв'язок рівня тривожності й індексу вольової саморегуляції (у дівчат КГ він $r = -0,59$, ЕГ— $r = -0,63$ для $p < 0,05$, у хлопців КГ— $r = -0,76$, а ЕГ— $r = -0,65$ для $p < 0,05$) (див. таб. Е.2).

Рівень саморегуляції становив норму у 30% дівчат КГ і 50% в ЕГ, тобто

більш як половина дівчат мають значення за тестом нижче за середнє (12 балів), що свідчить про емоційну незрілість, не підкріплену здатністю до рефлексії і самоконтролю [11], та це можна успішно регулювати психотехнічними вправами. У хлопців КГ норму мають 50% учнів, ЕГ – лише 10%.

Рівень саморегуляції дуже впливає не тільки на рівень тривожності, а й на показник психологічного стресу. Так коефіцієнт кореляції вказав на зворотний зв'язок із показником психологічного стресу: у дівчат КГ $r = -0,6$ і ЕГ – $r = -0,53$ для $p < 0,05$, а у хлопців КГ $r = -0,66$, ЕГ – $r = -0,81$ для $p < 0,05$. У дівчат він особливо впливає на рівень емоційної напруженості (в КГ коефіцієнт кореляції між рівнем саморегуляції і рівнем емоційної напруженості має прямий зв'язок досить сильний: $r = 0,78$, а в ЕГ – $r = 0,46$ для $p < 0,05$) (див. таб. Е.2).

А рівень тривожності впливає на рівень депресії, емоційної напруженості, ступінь самоактуалізації особистості, задоволення основних потреб і показник психологічного стресу, а також на такі риси характеру, як фрустрованість, агресія, ригідність.

Середньогрупові показники рівня депресії в обох групах на початку експерименту не перевищують норму, але 27,3% дівчат та 10% хлопців ЕГ і 33,3% дівчат та 20% хлопців КГ мають легку депресію ситуативного або невротичного генезу. Психотехнічні вправи та ігри – гарний спосіб допомогти цим дітям.

Тож враховуючи, що середні показники емоційної напруженості у нормі в 33% дівчат КГ і 54% ЕГ, а у хлопців в 70% КГ і майже у 80% ЕГ, коефіцієнт кореляції між рівнем тривожності й емоційної напруженості мав прямий сильний зв'язок у дівчат КГ ($r = 0,83$ для $p < 0,05$), а в ЕГ він незначний ($r = -0,28$ для $p < 0,05$). У хлопців КГ цей зв'язок середньої сили ($r = 0,49$ для $p < 0,05$), а ЕГ – майже нульовий ($r = -0,01$ для $p < 0,05$). Тож емоційна напруженість може залежати і від стосунків між однокласниками, між

учнями і вчителями в кожному класі, що також регулюється психотехнічними вправами.

Ступінь самоактуалізації особистості у дівчат КГ мав зворотний зв'язок середньої сили із фрустрованістю ($r = -0,5$ для $p < 0,05$), а в ЕГ – з ригідністю ($r = -0,55$ для $p < 0,05$) і прямий з інтегральним показником психічної напруженості ($r = 0,54$ для $p < 0,05$). У хлопців КГ ступінь самоактуалізації мав зворотний зв'язок середньої сили з агресією ($r = -0,59$ для $p < 0,05$) і ригідністю ($r = -0,67$ для $p < 0,05$), а в ЕГ – слабкий з фрустрованістю ($r = 0,33$ для $p < 0,05$) і прямий з показником психічної напруженості ($r = 0,27$ для $p < 0,05$).

Ступінь фрустрованості у дівчат КГ й ЕГ мав прямий сильний зв'язок з інтегральним показником психічної напруженості ($r = 0,76$ і $r = 0,73$ для $p < 0,05$ відповідно), у хлопців КГ – зворотний слабкої сили з ригідністю ($r = -0,35$ для $p < 0,05$) і прямий з показником психічної напруженості ($r = 0,3$ для $p < 0,05$), а в ЕГ слабкі зв'язки прямої сили з агресією ($r = 0,37$ для $p < 0,05$) і ригідністю ($r = 0,42$ для $p < 0,05$).

Вплив показника агресії у хлопців обох груп мав сильні прямі зв'язки з ригідністю: в КГ $r = 0,82$, а в ЕГ — $r = 0,81$ для $p < 0,05$. У дівчат цього не спостерігалось. Лише в КГ з ригідністю зв'язок середньої сили $r = 0,49$ для $p < 0,05$.

Після застосування на уроках фізичної культури психотехнічних вправ та ігор, спрямованих на вміння контролювати свій емоційний стан, зменшення тривожності й агресії, поліпшення комунікативних функцій, залучення учнів до самостійних занять психотехнічними вправами вранці і ввечері отримали такі результати.

Покращення середньогрупового результату в ЕГ показників серцево-судинної адаптації за Баєвським (у дівчат він становить норму у майже 55%, а у хлопців 40%, що свідчить про поліпшення показників у хлопців на 20%, а в дівчат на 10%) і ступеня вираженості вегетативних дисфункцій за Вейном

(у дівчат майже 73%, а у хлопців 100%).

У КГ ці показники на початку і в кінці експерименту перевищують норму і у відсотковому відношенні майже не змінилися, але мають позитивний напрямок змін, що свідчить про вплив фізичних вправ на адаптивні функції організму учнів. Так показник серцево-судинної адаптації за Баєвським покращився у 20% дівчат КГ і в 10% хлопців. Ступінь виразності вегетативних дисфункцій за Вейном мала покращення більш як у 20% дівчат і 10% хлопців КГ.

Відмічено значне покращення вольової саморегуляції, зменшення загального рівня тривожності у 100% дівчат і хлопців до норми, емоційної напруженості у 82% дівчат і 90% хлопців до норми, та показника психічної напруженості у 100% дівчат і хлопців до норми в ЕГ після застосування психотехнічних вправ та ігор. У КГ ці показники становлять норму відповідно 25% дівчат і 60% хлопців, 9% дівчат і 50% хлопців, 33% дівчат і 30% хлопців. Тож результати експерименту показали, що застосування психотехнічних вправ та ігор на уроках фізичної культури допомогли привести у відповідність майже всі середні значення показників психологічного й функціонального стану учнів, що мали негативні відхилення.

Використана методика дала змогу проаналізувати вольову саморегуляцію за шкалами наполегливості й самоопанування (див. таб. Е.4). Якщо на початку експерименту як у хлопці, так і в дівчат обох груп середньогрупові показники за шкалою наполегливість перевищують показники за шкалою самоопанування, то після застосування психотехнічних вправ та ігор в ЕГ ці показники вирівнялися і стали вищими.

У КГ показники за шкалами наполегливості і самоопанування зменшилися, маючи більш суттєву перевагу за шкалою наполегливість, що свідчить скоріше про невпевненість, імпульсивність, які можуть призводити до непослідовності і навіть безладної поведінки. Це може

вплинути на неправильний вибір майбутньої професійної спрямованості.

Результати за шкалами «наполегливість» та «самоопанування» після експерименту перевірені з використанням непараметричних статистичних критеріїв для визначення впливу розробленої методики застосування психотехнічних вправ та ігор (таб. 3.14 – 3.25). Розрахунки зроблено за допомогою онлайн-калькулятора [10].

Таблиця 3.14

Вплив психотехнічних вправ та ігор на наполегливість у дівчат

	Наполегливість ≥ 8	Наполегливість < 8	Всього
ЕГ	6	5	11
КГ	4	8	12
<i>Всього</i>	10	13	23

Таблиця 3.15

Оцінка значущості результатів за допомогою таблиць спряженості

Назва критерію	Значення критерію	Рівень значущості
Критерій χ^2 -квадрат	1.051	0.306
Точний критерій Фішера (двосторонній)	0.41365	$p > 0,05$

Мінімальне значення очікуваного явища – 4.78

Таблиця 3.16

Оцінка сили зв'язку між застосуванням психотехнічних вправ та ігор і рівнем наполегливості у дівчат

Назва критерію	Значення критерію	Сила зв'язку*
Критерій ϕ	0.214	середня

Таблиця 3.17

Вплив психотехнічних вправ та ігор на наполегливість у хлопців

	Наполегливість ≥ 8	Наполегливість < 8	Всього
ЕГ	6	4	10
КГ	5	5	10
<i>Всього</i>	11	9	20

Таблиця 3.18

Оцінка значущості результатів за допомогою таблиць спряженості

Назва критерію	Значення критерію	Рівень значущості
Критерій χ^2 -квадрат	0.202	0.654
Точний критерій Фішера (двосторонній)	0.68492	$p > 0,05$

Мінімальне значення очікуваного явища - 4.50

Таблиця 3.19

Оцінки сили зв'язку між застосуванням психотехнічних вправ та ігор і рівнем наполегливості у хлопців

Назва критерію	Значення критерію	Сила зв'язку*
Критерій ϕ	0.101	слабка

* інтерпретація отриманих значень статистичних критеріїв згідно з рекомендаціями Rea & Parker[27].

Вплив психотехнічних вправ та ігор на наполегливість незначний порівняно з КГ, що навчалася за стандартною програмою, як у дівчат, так і у хлопців. Перевіряючи вплив психотехнічних вправ та ігор на самоопанування, одержали такі дані:

Таблиця 3.20

Вплив психотехнічних вправ та ігор на самоопанування у дівчат

	Самоопанування >6	Самоопанування ≤ 6	Всього
ЕГ	10	1	11
КГ	1	11	12
Всього	11	12	23

Таблиця 3.21

Оцінка значущості результатів за допомогою таблиць спряженості

Назва критерію	Значення критерію	Рівень значущості
Критерій χ^2 -квадрат	15.683	$< 0,001$
Точний критерій Фішера (двосторонній)	0.00011	$p < 0,05$

Мінімальне значення очікуваного явища - 5.26

Таблиця 3.22

**Оцінки сили зв'язку між застосуванням психотехнічних вправ
та ігор і рівнем самоопанування у дівчат**

Назва критерію	Значення критерію	Сила зв'язку*
Критерій ϕ	0.826	дуже сильна

Таблиця 3.23

Вплив психотехнічних вправ та ігор на самоопанування у хлопців

	Самоопанування >6	Самоопанування ≤ 6	Всього
ЕГ	9	1	10
КГ	1	9	10
<i>Всього</i>	10	10	20

Таблиця 3.24

Оцінка значущості результатів за допомогою таблиць спряженості

Назва критерію	Значення критерію	Рівень значущості
Критерій χ^2 -квадрат	12.800	<0,001
Точний критерій Фішера (двосторонній)	0.00055	$p < 0,05$

Мінімальне значення очікуваного явища – 5.00

Таблиця 3.25

**Оцінки сили зв'язку між застосуванням психотехнічних вправ та ігор й
самоопануванням у хлопців**

Назва критерію	Значення критерію	Сила зв'язку*
Критерій ϕ	0.800	дуже сильна

** інтерпретація отриманих значень статистичних критеріїв згідно з рекомендаціями Rea & Parker [27].*

Вплив психотехнічних вправ та ігор на розвиток самоопанування у дівчат значний (для $p < 0,05$). Перевірка хлопців підтвердила: вплив психотехнічних вправ та ігор на розвиток самоопанування в учнів значний,

що позитивно впливає на волюву саморегуляцію, значно покращуючи психоемоційний стан.

Середньогрупові показники рівня депресії (див. таб. 3.6) у дівчат ЕГ на початку експерименту мають $46,27 \pm 7,18$, а в кінці – $39,36 \pm 5,37$ бала, у хлопців (див. таб. 3.7) ЕГ відповідно $34,1 \pm 9,58$ та $28,8 \pm 2,9$ бала. У дівчат КГ на початку експерименту $41,5 \pm 11,73$, а в кінці – $41,33 \pm 11,73$ бала, у хлопців відповідно $46,9 \pm 6,6$ та $46,3 \pm 4,45$ бала. Наприкінці експерименту в ЕГ і КГ у всіх дівчат і хлопців діагностувався стан без депресії (рівень депресії < 50 балів). Та якщо в КГ цей показник майже не змінився, то в ЕГ відчутно зменшився.

Отримані емпіричні значення між показниками експериментальної і контрольної груп (див. Е). за U-критерієм Манна-Уїтні (див. таб. 3.6 – 3.7). перебувають у зоні значимості в дівчат щодо волювої саморегуляції $U_{\text{емп}}=8$ ($p \leq 0,01$), загальної тривожності $U_{\text{емп}}=23,5$ ($p \leq 0,01$), рівня емоційної напруги $U_{\text{емп}}=5$ ($p \leq 0,01$), рівня соціальної адаптованості учнів $U_{\text{емп}}=25,5$ ($p \leq 0,01$), інтегрального показника психічної напруженості $U_{\text{емп}}=9$ ($p \leq 0,01$), агресії $U_{\text{емп}}=36,5$ ($p \leq 0,05$), ригідності $U_{\text{емп}}=35$ ($p \leq 0,05$). У хлопців ЕГ та КГ в зоні значимості перебувають емпіричні значення між показниками ступеня вираженості вегетативних дисфункцій за Вейном $U_{\text{емп}}=13$ ($p \leq 0,01$), рівня депресії $U_{\text{емп}}=0$ ($p \leq 0,01$), рівня емоційної напруженості $U_{\text{емп}}=16,5$ ($p \leq 0,01$), інтегральним показником психічної напруженості $U_{\text{емп}}=7$ ($p \leq 0,01$), загальної тривожності $U_{\text{емп}}=18$ ($p \leq 0,01$), агресії $U_{\text{емп}}=16,5$ ($p \leq 0,01$).

У дітей ЕГ покращилися показники часу відновлення частоти серцевих скорочень (ЧСС) як у хлопців, так і в дівчат. після навантаження (до експерименту в хлопців лише 30% відновлювали ЧСС до 2 хв., у дівчат $27,27 \pm 0,01\%$, а після експерименту 60% та $63,64 \pm 0,01\%$ відповідно). Аналіз результатів (див таб. 3.26 – 3.31) виявив середню (у хлопців) і сильну (у дівчат) силу зв'язку цих показників із застосуванням психотехнічних вправ.

Таблиця 3.26

Аналіз впливу психотехнічних вправ на відновлення ЧСС після навантаження серед хлопців 10-х класів

Учасники експерименту	Відновлення ЧСС після навантаження до 2 хв	Відновлення ЧСС після навантаження > 2 хв.	Всього
КГ	3	7	10
ЕГ	6	4	10
<i>Всього</i>	9	11	20

Таблиця 3.27

Оцінка значущості впливу психотехнічних вправ

Назва критерію	Значення критерію	Рівень значущості
Критерій χ^2 -квадрат	1.818	0.178
Точний критерій Фішера (двосторонній)	0.21981	$p > 0,05$

Мінімальне значення очікуваного явища - 4.50

Таблиця 3.28

Оцінка сили зв'язку між застосуванням психотехнічних вправ і покращенням часу відновлення ЧСС

Назва критерію	Значення критерію	Сила зв'язку*
Критерій ϕ	0.302	Середня

Таблиця 3.29

Аналіз впливу психотехнічних вправ на відновлення ЧСС після навантаження серед дівчат 10-х класів:

Учасники експерименту	Відновлення ЧСС після навантаження до 2 хв	Відновлення ЧСС після навантаження > 2 хв.	Всього
КГ	1	11	12
ЕГ	7	4	11
<i>Всього</i>	7	15	23

Таблиця 3.30

Оцінка значущості впливу психотехнічних вправ

Назва критерію	Значення критерію	Сила зв'язку*
Критерій χ^2 -квадрат	10.977	<0,001
Точний критерій Фішера (двосторонній)	0.00135	p<0,05

Мінімальне значення очікуваного явища - 3.35

Таблиця 3.31

Оцінка сили зв'язку між застосуванням психотехнічних вправ і покращенням часу відновлення ЧСС

Назва критерію	Значення критерію	Сила зв'язку*
Критерій ϕ	0.691	сильна

* - інтерпретація отриманих значень згідно з рекомендаціями Rea & Parker[27].

Це доводить, що уроки фізичної культури із застосуванням психотехнічних вправ та ігор – більш дієвий засіб впливу на психоемоційний стан учнів (особливо дівчат) і адаптивні можливості організму, ніж уроки фізичної культури, на яких психоемоційне напруження регулюється лише різноманітними фізичними навантаженнями.

Також цікаво й те, що зміни психоемоційного стану учнів впливають на актуальність базових потреб (див. таб. 3.32). Якщо на початку експерименту базовими були потреби в безпеці і соціальні (за методом парних порівнянь В. В. Скворцова, модифікація І. О. Акіндінової), як у дівчат, так і у хлопців ЕГ, то після застосування психотехнічних вправ та ігор вони значно зменшилися, збільшилися потреби в самовираженні (самоактуалізації) і визнанні, особливо у хлопців. Це, на наш погляд, має позитивні зміни у формуванні особистісних якостей (див. таб. Е.7).

Таблиця 3.32

Значущість впливу психотехнічних вправ та ігор на базові потреби дівчат

Групи дівчат	Кіль-ть п(чоловік)	Me	25%	75%	Критичне значення $U_{кр}^*$	$U_{емп}^*$
1. Матеріальні						
ЕГ	11	11	10	11,5	33 для $p \leq 0,05$	68.5
КГ	12	10	9	12		
2. У безпеці						
ЕГ	11	24	23	25,5	$U_{кр} = 25,$ для $p \leq 0.01$	0
КГ	12	37	36	38,25		
3. Соціальні (міжособистісні)						
ЕГ	11	25	24	25,5	$U_{кр} = 25,$ для $p \leq 0.01$	0
КГ	12	36,5	35	38,25		
4. У визнанні						
ЕГ	11	22	21	23	$U_{кр} = 25,$ для $p \leq 0.01$	0
КГ	12	12	11	13,25		
5. У самовираженні						
ЕГ	11	23	21	24,5	$U_{кр} = 25,$ для $p \leq 0.01$	0
КГ	12	9	8	11,25		

*За U-критерієм Мана-Уїтні (див. критичні значення дод. И)

У КГ базові потреби у дівчат не зазнали значних змін, провідними залишилися потреби у безпеці та соціальні (міжособистісні).

У хлопців КГ також провідними залишилися соціальні (міжособистісні) та у безпеці. У ЕГ відзначаємо – як у хлопців, так і в дівчат – зменшення потреби в безпеці. Також спостерігаємо позитивні зміни адаптованості в соціумі.

Перевірка значущості впливу психотехнічних вправ та ігор на базові потреби (матеріальні, у безпеці, соціальні, у визнанні та самовираженні) за U-критерієм Манна-Уїтні дала такий результат:

Отримані емпіричні значення (див. таб. 3.33) між показниками в експериментальної і контрольної групах за U-критерієм Мана-Уїтні.

Таблиця 3.33

Значущість впливу психотехнічних вправ та ігор на базові потреби хлопців

Групи хлопців	Кіль-ть n(чоловік)	Me (медіана)	25%	75%	Критичне значення $U_{кр}^*$	$U_{емп}^*$
1. Матеріальні						
ЕГ	10	10,5	9	11,75	23 для $p \leq 0,05$	47
КГ	10	9	8,25	9,75		
2. У безпеці						
ЕГ	10	23	22	24	$U_{кр}=19$ для $p \leq 0,01$	0
КГ	10	35	34	35,75		
3. Соціальні (міжособистісні)						
ЕГ	10	22	21	25,5	$U_{кр}=19$ для $p \leq 0,01$	0
КГ	10	36,5	35	38,75		
4. У визнанні						
ЕГ	10	23	22,2 5	24	$U_{кр}=19$ для $p \leq 0,01$	0
КГ	10	14,5	12	15,75		
5. У самовираженні						
ЕГ	10	26	24,2 5	26,75	$U_{кр}=19$ для $p \leq 0,01$	0
КГ	10	11	8,25	13		

*За U-критерієм Мана-Уїтні (див. критичні значення дод. І)

Вони підтверджують, що в зоні значимості у дівчат ЕГ перебувають потреби в безпеці, соціальні, у визнанні, у самовираженні $U_{емп}=0$ (критичні значення $U_{кр}=25$, для $p \leq 0,01$, $U_{кр}=34$, для $p \leq 0,05$). У хлопців ЕГ в зоні значимості – потреби в безпеці, соціальні, у визнанні і самовираженні – $U_{емп} = 0$ (критичні значення $U_{кр} = 19$ для $p \leq 0,01$, $U_{кр} = 27$ для $p \leq 0,05$) (див. таб. Е.1).

Діагностика мотиваційної спрямованості особистості на досягнення успіху за методикою Т. Елерса теж показала позитивні результати (див. таб. Е.3). Тобто якщо в КГ середньогруповий показник у дівчат до експерименту збільшився з 21,5; 17,5; 24,25 бала до експерименту до 23; 17,5; 24,25 після, а в хлопців зменшився із 12; 12; 13 балів до експерименту зменшився до 11; 10;

12 після, то в ЕГ у дівчат 23; 13,5; 25 до експерименту зменшився до 15; 15; 16, а у хлопців 13,5; 13; 14 балів після експерименту збільшилися до 15; 15; 16 балів. Саме за такої мотивації людина не боїться ризикувати, не скута в діях, бо можлива невдача не надто хвилює її (див.рис. 3.2).

За U-критерієм Манна-Уїтні результати у дівчат і хлопців мають статистичну значущість для $p \leq 0,05$, $U_{\text{емп}}=25,5$ (критичні значення $U_{\text{кр}}=33$) бо $25,5 \leq 33$, а у хлопців $U_{\text{емп}}=9,5$ (критичні значення $U_{\text{кр}}=23$) бо $9,5 \leq 23$ (Таб. 3.34).

Таблиця 3.34

Значущість впливу психотехнічних вправ та ігор на мотивацію до успіху за U-критерієм Манна-Уїтні для ($p < 0,05$)

Групи за статтю	Кіль-ть n(чоловік)	Me (медіана)	25%	75%	Критичне значення $U_{\text{кр}}^*$	$U_{\text{емп}}$
Дівчата n=43						
ЕГ	11	15	15	16	33 для $p \leq 0,05$	25,5
КГ	12	23	17,5	24,25		
Хлопці n=20						
ЕГ	10	15	15	16	23 для $p \leq 0,05$	9,5
КГ	10	11	10	12		

*За U-критерієм Мана-Уїтні (див. критичні значення дод. И)

За дослідженнями психологів, учні, що бояться невдач, як у хлопців КГ, зазвичай особисті невдачі пояснюють відсутністю здібностей або невезінням, а успіхи – везінням або легкістю завдання. У цьому випадку починає розвиватися так звана безпорадність. Оскільки учень не може вплинути ні на складність завдання, ні на везіння, ні на відсутність здібностей, то, звісно, й спробувати зробити ще щось йому здається не вартим. Такі учні надалі відмовлятимуться виконувати навіть найпростіші завдання. Тому необхідно розвивати в учнів потяг до успіху. З чим, на наш погляд, мають допомогти психотехнічні вправи та ігри, їх позитивний вплив у цьому напрямку ми спостерігали в ЕГ.

А в дівчат у КГ мотивація до успіху надто висока. Це може спричиняти надмірну самокритичність до власних можливостей. При цьому особа може відчувати надмірне хвилювання та страх зазнати невдачі. Підсвідома зневіра у власних силах викликає в людини меншу готовність до ризику, особистісну скутість. У результаті за надмірної мотивації до успіху людина втрачає віру в те, що досягне бажаного.

У половини хлопців КГ занадто низька мотивація. Це свідчить, що вони не хочуть докладати сил у працю, апатичні, пасивно ставляться до життя. Тобто хоч мотивація до успіху в дівчат і хлопців різна, але викликає стурбованість за їхнє майбутнє.

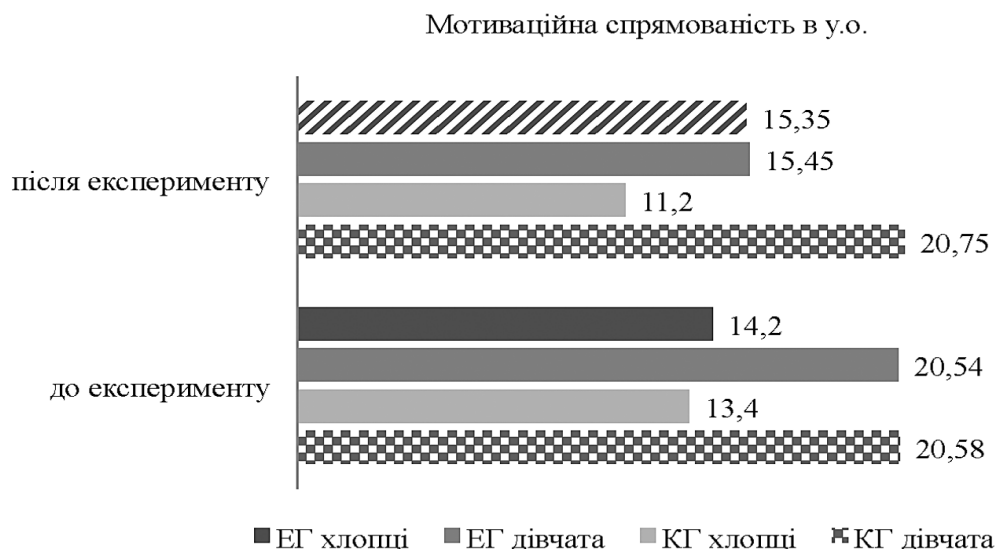


Рис. 3.2. Мотиваційна спрямованість учнів до успіху до і після експерименту

Дослідження показали, що люди з помірно високою мотивацією на успіх (такою, як в ЕГ, у дівчат і хлопців після експерименту) надають перевагу середньому рівню ризику. Мають адекватну оцінку своїх можливостей і тому можуть зробити для своєї успішності значно більше.

Аналізуючи фізичну активність учнів (див. таб. Е.4), зазначили такі

зміни: зросла кількість (лише серед дівчат) учнів, що почали додатково займатися спортом. В ЕГ у дівчат збільшилось з 18,2% до 36,4%. А у хлопців залишились на рівні 20% до і після експерименту.

Відзначається значне збільшення у хлопців кількості тих, що іноді займаються спортом або фітнесом: з 20% до 60%, а у дівчат цей показник залишився незмінним 36,4% до і після експерименту. Відповідно кількість дітей, що не займалися додатково спортом або фітнесом, зменшилась: у дівчат з 45,5% до 18,2%, а у хлопців з 60% до 20%.

У КГ дівчат, що додатково займаються спортом, поменшало з 25% до 8,3%, у хлопців змін не сталося, до і після експерименту їхня кількість становила 20%. Але спостерігалось як у дівчат, так і у хлопців збільшення учнів, що іноді займаються спортом: у дівчат з 41,7% до 58,3%, а у хлопців з 40% до 50%. Кількість дітей, що не займалися додатково спортом або фітнесом, залишилася незмінною у дівчат і хлопців.

Щоб визначити силу зв'язку рухової активності від того, займаються діти психотехнічними вправами та іграми на уроці фізичної культури чи ні, ми використали результати анкетування в кінці експерименту і проаналізували відповіді за критеріями таблиць спряженості, припустивши, що фізичне навантаження тільки на уроках фізичної культури – це замало для учня, а психотехнічні вправи та ігри підвищують мотивацію до занять фізичною культурою поза школою у різних спортивних секціях.

Для оцінки значущості відмінностей результату таблиць спряженості використовували одночасно критерій χ^2 -квадрат, точний критерій Фішера (двосторонній), для оцінки сили зв'язку між фактором ризику та результатом критерій ϕ .

Досліджувані групи до експерименту однорідні і рівень рухової активності майже однаковий, тобто дітей, що займаються тільки на уроці, в КГ 7 чоловік, а в ЕГ 8 чоловік (див. табл. 3.35).

Таблиця 3.35

Рухова активність після педагогічного експерименту

Рухова активність	Учні КГ	Учні ЕГ	Всього учнів
Тільки уроки фізичної культури	7	3	10
Займаються поза школою додатково	15	18	33
Всього учнів	22	21	43

Таблиця 3.36

Критерії оцінки значущості відмінностей результату рухової активності в ЕГ і КГ групах після педагогічного експерименту

Назва критерію	Значення критерію	Рівень значущості
Критерій χ^2 -квадрат	1.850	0.174
Точний критерій Фішера (двосторонній)	0.28058	$p > 0,05$

Мінімальне значення очікуваного явища - 7.33

Таблиця 3.37

Оцінка сили зв'язку між фактором рухової активності та застосуванням на уроках психотехнічних вправ та ігор

Назва критерію	Значення критерію	Рівень значущості
Критерій ϕ	0.207	середній

Після застосування розробленої методики психотехнічних вправ та ігор отримали такі результати за анкетними даними (див. таб. Е.5): в КГ дітей, що займаються тільки на уроках фізичної культури, залишилася незмінна кількість – 7 чоловік, а в ЕГ зменшилася до 3 чоловік.

Після аналізу таблиць з використанням непараметричних статистичних критеріїв (див. таб. 3.36 – 3.37) отримали середню силу зв'язку між заняттями із застосуванням психотехнічних вправ та ігор і фізичною активністю учнів,

яка включала і заняття в позашкільних спортивних секціях, і самостійні заняття фізичними вправами не менше 30 хвилин на добу.

Отримані показники свідчать про вплив застосування розробленої методики на мотиваційну сферу в напрямку зміни цінностей у бік необхідності занять фізичною культурою і в позашкільний час.

Тож спостерігаємо зміни, які свідчать про відповідальніше ставлення до своєї фізичної форми як у хлопців, так і в дівчат.

За результатами опитування також відзначено, що учні ЕГ почали майже регулярно робити ранкову й вечірню гімнастику (див. таб. Е.5). Так до експерименту в ЕГ і КГ ранкову гімнастику робили в КГ дівчата – 25% і хлопці – 30%, в ЕГ дівчата – 27,27% та хлопці – 50%, а після експерименту в КГ у дівчат і хлопців цей показник не змінився, а в ЕГ дівчата – 72,72% і хлопці – 90%. Також в ЕГ збільшилася кількість учнів, що роблять вечірню гімнастику (з 9,09% до експерименту до 36,36% після у дівчат та з 0% до 30% у хлопців).

Учнів, які виконують фізичні вправи самостійно не менше як 30 хв. на день, до експерименту і після в КГ залишилось незмінна кількість, що становила у дівчат 25%, а в хлопців – 20%. В ЕГ зафіксовано збільшення дітей, які самостійно виконували фізичні вправи для саморозвитку. У дівчат на початку експерименту вони становили 18,18% загальної кількості, а після експерименту – 36,36%. У хлопців відповідно до експерименту – 30%, а після – 60%. Тож загальна рухова активність учнів ЕГ збільшилася після застосування на уроках фізичної культури розроблені методики психотехнічних вправ та ігор.

Також в ЕГ після експерименту збільшилася кількість учнів, які не забувають, що прогулянки на свіжому повітрі корисні для здоров'я. Якщо за результатами опитування в КГ до експерименту у дівчат таких було 83,33%, а в хлопців – 50%, то наприкінці року ця кількість зменшилася і в дівчат становила 66,66%, а в хлопців – 30%. В ЕГ навпаки: до експерименту у дівчат

тих, що полюбляють прогулянки, було 40,91%, а в хлопців 50%, а після проведеного експерименту стало відповідно 90,91% та 60%.

Усе це свідчить про позитивний вплив психотехнічних вправ та ігор на мотивацію до ведення здорового способу життя і відповідального ставлення до свого соматичного здоров'я.

Висновки до третього розділу

Визначено критерії сформованості культури здоров'я старшокласників за показниками психоемоційної сфери в процесі навчання психотехнічних ігор та вправ: мотиваційно-потребнісний – наявність і стійкість сукупності мотивів і потреб у самовдосконаленні (відвідування занять і виконання всіх завдань з застосуванням психотехнічних вправ та ігор, самостійні заняття психотехнічними вправами та іграми); когнітивний – наявність, глибина і системність теоретичних знань застосування психотехнік для поліпшення (збереження) свого психічного здоров'я (розпізнавання ознак тривожності і гніву); практично-діяльнісний – рівень сформованості методичних умінь самостійного планування та практичних навичок застосування психотехнічних вправ для покращення свого психоемоційного стану (вміння володіти собою, коректне вираження негативних почуттів); оцінно-рефлексивний – здатність до аналізу й адекватної самооцінки результату власної самостійної діяльності, наявність елементарних навичок самоконтролю впливу фізичних і психічних навантажень на організм, оцінки динаміки показників психоемоційного стану (розвиток самоконтролю та особистісної самоорганізації). Запропоновані критерії дозволяють об'єктивно визначити рівень сформованості культури здоров'я учнів старшої школи (початковий; середній; достатній або високий) за стандартною 12-бальною шкалою..

Отримані в ході формувального експерименту результати свідчать про ефективність запропонованої методики формування культури здоров'я

учнів старшої школи із застосуванням психотехнічних вправ та ігор на уроках фізичної культури. Так, в учнів експериментальної групи спостерігалися достовірно вищі результати, ніж у контрольній групі, показників психофізіологічної і психічної адаптації. Відзначено значне покращення, тобто результати застосування методики мають статистичну значущість за U-критерієм Мана-Уїтні, відносно вольової саморегуляції у дівчат для $p \leq 0,01$ і хлопців для $p \leq 0,05$, рівня соціальної адаптованості учнів для $p \leq 0,01$, зменшення рівня загальної тривожності для $p \leq 0,01$, зменшення емоційної напруженості й інтегрального показника психічної напруженості для $p \leq 0,01$, зменшення агресії і рівня депресії у хлопців для $p \leq 0,01$, а в дівчат агресії та ригідності для $p \leq 0,05$, що має позитивний вплив і на показники вираженості вегетативних дисфункцій, особливо у хлопців (для $p \leq 0,01$) та покращення часу відновлення ЧСС після навантаження (у хлопців для $p > 0,05$, а в дівчат для $p < 0,05$), що може дозволити підвищити інтенсивність і якість уроку.

Розроблена методика також сприяла поліпшенню показників мотивації до успіху (за Т. Елерсом) учнів старших класів: результати у дівчат і хлопців мають статистичну значущість за U-критерієм Мана-Уїтні для $p \leq 0,05$, також зафіксовано, що покращення психоемоційних показників впливає на базові потреби школярів (для $p \leq 0,01$). Якщо на початку експерименту базовими були потреби в безпеці (за методом парних порівнянь В. В. Скворцова, модифікація І. О. Акіндінової), то потім вони змінилися на потреби в самовираженні. Це, на наш погляд, свідчить про позитивні зміни у формуванні особистісних якостей. Зафіксовано зміни і рухової активності учнів. Відзначено вплив застосування розробленої методики середньої сили ($p > 0,05$) на мотиваційну сферу в напрямку зміни цінностей в бік необхідності занять фізичною культурою і в позашкільний час.

Таким чином, застосування у навчально-виховному процесі загальноосвітньої школи психотехнічних вправ та ігор дає змогу

вирішувати багато актуальних для сучасної вітчизняної школи питань: підвищення рівня адаптивних якостей; цілеспрямоване удосконалення рівня психічних якостей; формування і підтримка належного здоров'я учнів. Крім того, у зв'язку зі специфікою застосування психотехнічних вправ ймовірно, що учні застосовуватимуть їх для підвищення своєї успішності і на інших уроках.

Результати, подані в цьому розділі, представлено в публікаціях автора [1, 2, 22].

Список використаних джерел до третього розділу

1. Вахнова А.П. Вплив психотехнічних вправ та ігор на здоров'я учнів старшої школи на уроках фізичної культури. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка*. Випуск 155. «Серія: Пед. науки». ЧНПУ, 2018. С. 99–104.

2. Вахнова А. П. Психотехнічні вправи та ігри як засіб покращення психофізіологічної і психічної адаптації учнів старшої школи. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка*. Випуск 2 (158). «Серія: Пед. науки». ЧНПУ, 2019. С.94–100.

3. Габдреева Г. Ш. Управление психическим состоянием и его роль в совершенствовании учебного процесса. Психологическая служба в вузе. Казань, 1981. С. 105–174.

4. Дидактико-методичне забезпечення контролю та оцінювання навчальних досягнень молодших школярів на засадах компетентнісного підходу: монографія / О.Я. Савченко, Н.М. Бібік, Т.М. Байбара та ін. Київ: Педагогічна думка. 2012. 192 с.

5. Круцевич Т. Ю. Воробйов М.І. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та юнацтва. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Київ: Поліграф-Експес, 2005. 195 с.

6. Круцевич Т.Ю. Петровський В. В. Фізичне виховання як соціальне явище. Підр. Теорія і методика фізичного виховання / під ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т.1. С. 27-66.

7. Методичні рекомендації на 2017-2018 навчальні роки, Додаток до листа Міністерства освіти і науки України. URL: [/davdivotg.com/index.php/osvita/metodychna-robota-z-pedahohichnymu-pratsivnyukamy/item/281-metodychni-rekomendatsii-na-20172018-navchalni-rok](http://davdivotg.com/index.php/osvita/metodychna-robota-z-pedahohichnymu-pratsivnyukamy/item/281-metodychni-rekomendatsii-na-20172018-navchalni-rok) (дата звернення 11 січня 2017 року). Назва з екрану.

8. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10 – 11 класи. Рівень стандарту URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/fizk-st.pdf> (дата звернення 12 січня 2018 року). Назва з екрану.

9. Онопрієнко О. В. Формувальне оцінювання навчальних досягнень учнів: сутність і методика здійснення. *Український педагогічний журнал*. 2016. № 4. URL: http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis64r_81/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&Z21ID=&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/ukrpj_2016_4_8.pdf. (дата звернення 11 січня 2017 року). Назва з екрану.

10. Онлайн калькулятори для розрахунку статистичних критеріїв. Медицинская статистика. Сайт для аспирантов и молодых учёных, врачей-специалистов и организаторов, студентов и преподавателей. URL:<http://medstatistic.ru/calculators/calchi.html> (дата звернення 1 травня 2018 року). Назва з екрану.

11. Опитувальники оцінки стану психоемоційної сфери. Навчальні матеріали онлайн. URL:https://pidruchniki.com/90297/meditsina/opituvalniki_otsinki_stanu_psihomotsinoiyi_sferi (дата звернення 9 січня 2017 року). Назва з екрану.

12. Основи педагогіки та виховання. Морфофункціональні характеристики вікових особливостей школярів. URL:

<http://www.startpedahohika.com> (дата звернення 11 січня 2017 року). Назва з екрану.

13. Применение статистических методов в психолого-педагогических исследованиях: Учебное пособие / Сост. С.В. Нужнова. Троицк:Троицкий филиал ГОУ ВПО «ЧелГУ», 2005. 120 с.

14. Про схвалення Концепції розвитку системи громадського здоров'я. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 30 листопада 2016 р. № 1002-р. URL:<http://www.kmu.gov.ua/ua/npas/249618799> (дата звернення 8 січня 2017 року).

15. Рудік О. А. Настільна книга вихователя-методиста ДНЗ. Харків: Основа, 2010. 331 с.

16. Тестові технології оцінювання компетентностей учнів: посібник / за ред. Ляшенка О. І., Жука Ю. О. Київ: Педагогічна думка, 2015. 181 с.

17. Тимошенко О. В., Дятленко С. М. Збірник завдань для державної підсумкової атестації з фізичної культури: 11-й кл. Київ: Центр навч.-метод. л-ри, 2014. 248 с.

18. Boak A. The mental health and well-being of Ontario students/ A. Boak, H.A. Hamilton, E. M Adlaf, J.H. Beitchman, D. Wolfe, R.E. Mann. CAMH Research Document. 2014. №38. P.213–244.

19. Bodnar I. Forms of physical education that are preferred by pupils of different demographic and medical groups, by teachers and parents. *Journal of Physical Education & Health. Social Perspective*. 2013. Vol. 2, is. 4. P. 19-26. 250

20. Black P. Assessment For Learning: Putting it into Practice / P. Black, C. Harrison, C. Lee, B. Marshall, D. Wiliam. Maidenhead: Open University Press, 2003. 135 p.

21. Brooker E., Joppe M. Trends in camping and outdoor hospitality-An international review. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*. 2013. Vol. 3-4. P. 1-6.

22. Vakhnova A. Influence of psychological factors on adaptive and functional capabilities of the high school students body. *The scientific heritage* № 23 (2018), P.3, (Budapest, Hungary), 21–25 p.
23. Zanetta R.L., MRC. Nobre, Lancarotte I. et al. Bringing Up Students in the Healthy Lifestyle Multiplier Students Program, São Paulo, Brazil. *Preventing chronic daises*. São Paulo, Brazil, 2008. V/5/. №.3. P. 1–8.
24. Wayne A. Payne, Dale B Hahn, Ellen B Lucas, Wayne Payne, Dale Hahn, Ellen Mauer. *Understanding your heaith*. McGraw-Hill Education-Europe. 2004. 832 p.
25. Wiggins Grant P. *Educative assessment: designing assessments to inform and improve student performance*. Jossey-Bass Publishers. 1998. 361 p.
26. Richter Chr. Concept of Physical Education in Europe: Movement, Sport and Helth. *International Journal of Physical Education*. A Review Reblication. 2007. № 3. P. 101–105.
27. Rea L., Parker R. *Designing and conducting research (4th Edition)*. San Francisco: Jossey-Bass. 2014.

ВИСНОВКИ

У дисертації запропоновано новий підхід до розв'язання питання формування культури здоров'я учнів старшої школи на уроках фізичної культури з позиції впливу на психоемоційну сферу особистості.

1. Теоретичний аналіз показав, що культура здоров'я школяра як складова частина базової культури особистості відображається ступенем усвідомленого, відповідального ставлення до особистого здоров'я, наявністю стійкої мотивації, системи знань та навичок щодо його збереження. Рівень культури здоров'я індивіда повністю залежить від сформованості особистісних якостей, що спрямовують його до самовдосконалення в усіх аспектах, пов'язаних зі свідомістю, психікою та фізичним станом. У сучасній педагогічній теорії та практиці існують різні підходи до формування культури здоров'я в закладах загальної середньої освіти, які в основному базуються на використанні різних здоров'язбережувальних технологій. Формування культури здоров'я учнів старшої школи потребує акцентування уваги на психоемоційну складову, що пов'язано з віковими особливостями психічного розвитку та формування особистості. Засобами формування культури здоров'я старшокласників на уроках фізичної культури можуть бути психотехнічні ігри та вправи, спрямовані на корекцію психоемоційного стану учнів та формування особистісних якостей, прості у застосуванні, не потребують спеціального устаткування, поєднують творчий характер з колективною формою їх проведення.

2. Отримані дані суб'єктивної оцінки здоров'я та мотивації до його збереження учнів старшого шкільного віку підтвердили доцільність підвищення уваги до формування культури здоров'я шляхом впливу на психоемоційну сферу особистості. Встановлено, що в період старшого шкільного віку зростає кількість учнів з відхиленнями у стані здоров'я: більш ніж 83% хлопців і 69% дівчат 17-річного віку мають хронічні захворювання.

Підтверджено, що з віком знижується рівень рухової активності учнів та інтерес до неї: кількість школярів, які додатково займаються фізичними вправами, становить 80% та 61% 14-річних хлопців і дівчат, 33% та 12% 17-річних хлопців і дівчат відповідно. До суб'єктивних чинників впливу на стан здоров'я, більшість учнів старшої школи віднесли високе психоемоційне навантаження і невміння керувати своїм психоемоційним станом. Зафіксовано досить високу суб'єктивну оцінку здоров'я учнів старшої школи: хлопці оцінюють власне здоров'я на $8,6 \pm 0,7$, а дівчата на $9,0 \pm 1,4$ бали за 10-бальною шкалою. Вивчено мотивацію старшокласників до збереження здоров'я. Основними мотивами до занять фізичними вправами учнів старшого шкільного віку є покращення зовнішнього вигляду, здоров'я та настрою, виховання вольових якостей.

3. Вивчено доцільність застосування засобів психотехнічної спрямованості на уроках фізичної культури для підвищення ефективності формування культури здоров'я старшокласників шляхом корекції їх психоемоційного стану. З'ясовано, що 70% учителів позитивно ставляться до застосування психотехнічних вправ та ігор на уроках фізичної культури. Визначено, що основними засобами психотехнічної спрямованості є психотехнічні вправи та ігри, спрямовані на зниження тривожності та скутості школярів, виховання впевненості у своїх можливостях, підвищення рівня вольової саморегуляції, зниження рівня агресії, адекватної самооцінки, розуміння мобілізаційної ролі нормального рівня тривожності у розв'язанні складних життєвих ситуацій, формування уміння контролювати емоційний стан тощо.

4. Визначено критерії сформованості культури здоров'я старшокласників за показниками психоемоційної сфери в процесі навчання психотехнічних ігор та вправ: мотиваційно-потребнісний – наявність і стійкість сукупності мотивів і потреб у самовдосконаленні (відвідування занять і виконання всіх завдань з застосуванням психотехнічних вправ та

ігор, самостійні заняття психотехнічними вправами та іграми); когнітивний – наявність, глибина і системність теоретичних знань застосування психотехнік для поліпшення (збереження) свого психічного здоров'я (розпізнавання ознак тривожності і гніву); практично-діяльнісний – рівень сформованості методичних умінь самостійного планування та практичних навичок застосування психотехнічних вправ для покращення свого психоемоційного стану (вміння володіти собою, коректне вираження негативних почуттів); оцінно-рефлексивний – здатність до аналізу й адекватної самооцінки результату власної самостійної діяльності, наявність елементарних навичок самоконтролю впливу фізичних і психічних навантажень на організм, оцінки динаміки показників психоемоційного стану (розвиток самоконтролю та особистісної самоорганізації). Запропоновані критерії дозволяють об'єктивно визначити рівень сформованості культури здоров'я учнів старшої школи (початковий; середній; достатній або високий) за стандартною 12-бальною шкалою.

5. Розроблено методику формування культури здоров'я учнів старшої школи із застосуванням психотехнічних ігор та вправ на уроках фізичної культури, що передбачала застосування методів поведінкової корекції засобами психотехнік для формування уміння керувати психоемоційним станом шляхом виховання особистісних якостей. До змісту методики включалися засоби психотехнічної спрямованості: вправи-релаксації (дихальні вправи, вправи для окремих м'язових груп, вправи на розвиток уваги, емоційне розвантаження); вправи-ігри (розвиток стриманості, спостережливості, концентрації уваги, формування навичок самоконтролю тощо); вправи-формули (зміцнення віри в себе, свої сили та можливості, опанування мистецтва асоціації); вправи, спрямовані на розширення можливостей пам'яті й уваги; вправи для формування навичок взаєморозуміння та організації швидких узгоджених дій партнерів; вправи для формування вміння ігнорувати зовнішні подразники, змінювати власні

думки у стані гніву; ігрові завдання на розвиток прагнення до самовдосконалення тощо, що використовувалися в урочній формі занять. Основна ідея використання психотехнічних ігор та вправ полягала у впливі на психоемоційний стан старшокласників шляхом засвоєння ними спеціальних знань, умінь, навичок, розвитку властивостей психіки та особистісних якостей з урахуванням гендерного підходу з метою формування ціннісного ставлення до власного здоров'я та мотивації до його збереження у подальшому житті. Підібрані психотехнічні ігри та вправи застосовувалися у процесі вивчення кожного з варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури як засіб релаксації, відпочинку. Визначено педагогічні умови ефективності навчання психотехнічних вправ та ігор учнів старшої школи на уроках фізичної культури, саме: раціонального планування навчального матеріалу, реалізації індивідуального підходу, виявлення в учнів зацікавленості до психотехнічних вправ та ігор і наявності відповідної мотивації до підвищення знань з культури здоров'я і покращення свого психоемоційного стану.

6. Доведено ефективність впровадження методики формування культури здоров'я учнів старшої школи із застосуванням психотехнічних ігор та вправ на уроках фізичної культури з позиції змін у психоемоційній сфері школярів та динаміки показників адаптаційних і функціональних можливостей їх організму. Так, підтверджено достовірно вищий рівень сформованості культури здоров'я хлопців та дівчат ЕГ ($p < 0,05$). Встановлено достовірне покращення показників серцево-судинної адаптації, ступеня виразності вегетативних дисфункцій, рівня розвитку загальної саморегуляції, загального рівня тривожності, рівня емоційної напруженості, інтегрального показника психічної напруженості, зменшення показників агресивності та депресії у хлопців та дівчат ЕГ при $p < 0,05$, покращення показників ступенів соціальної адаптованості та самоактуалізації особистості у хлопців ЕГ при $p < 0,05$. Зафіксовано поліпшення показників мотивації до успіху учнів

старших класів ЕГ, а також у хлопців та дівчат ЕГ відзначено збільшення потреби в самовираженні і визнанні та зменшення в безпеці при $p < 0,05$. Визначено середню силу зв'язку рухової активності та впровадженням психотехнічних ігор та вправ за критеріями хі-квадрат і двостороннім критерієм Фішера $P = 0,207$ (при $p > 0,05$), що свідчить про покращення мотивації учнів ЕГ до занять фізичними вправами. Визначено значний вплив психотехнічних ігор та вправ на розвиток самоопанування, що позитивно впливає на волюву саморегуляцію, покращуючи психоемоційний стан школярів.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів підвищення ефективності формування культури здоров'я учнів старшої школи засобами застосування психотехнічних ігор та вправ на уроках фізичної культури. Воно розкриває перспективи для подальшого пошуку ефективних шляхів покращення здоров'я учнів у процесі фізичного виховання.

ДОДАТКИ

Додаток А

Зразки опитування для констатувального есперименту

Проводиться дослідження визначення ціннісних орієнтацій, мотивації до занять фізичною культурою і зацікавленості культурою здоров'я, уявлення учнів про стан їхнього здоров'я і що на нього впливає. Результати, отримані в ході дослідження, будуть представлені в науковій роботі. Будь ласка, відповідально поставтеся до цього дослідження та уважно заповніть усі дані.

Відповідаючи на закриті запитання, необхідну відповідь обведіть або поставте «+» чи «✓» поряд.

Таблиця А.1

БЛАНК АНКЕТИ

№ п/п	Запитання	Відповіді
1	2	3
1	Вкажіть свій вік	
2	Вкажіть свою стать	чоловіча, жіноча
3	Ви займаєтесь спортом або фітнесом поза школою?	так, ні, іноді
4	Чи робите ранкову гімнастику (або тренування)? Чи робите вечірню гімнастику (або тренування)? Чи займаєтесь самостійно фізичними вправами не менше ніж 30 хв./день? Чи робите прогулянки на свіжому повітрі не менше ніж 30 хв./день? Чи робите вправи для покращення настрою і самопочуття?	так ні іноді так ні іноді так ні іноді так ні іноді так ні іноді
5	Які відхилення у стані здоров'я ви маєте	ніяких; маю хронічне(ні) захворювання; маю проблеми зі статурою; маю проблеми з вагою; часто хворію з різних причин; важко відповісти
6	Як ви оцінюєте стан свого здоров'я? (поставте позначку на лінії або напишіть цифрове значення від 0 до 10 з точністю $\pm 0,1$)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 I _ I _ I _ I _ I _ I _ I _ I _ I _ I _ I

Продовження таблиці А.1

1	2	3
7	Що найбільше, на вашу думку, впливає на здоров'я? <i>(можна позначити кілька відповідей)</i>	погане (неправильне) харчування; шкідливі звички (куріння, вживання алкоголю, наркотичних засобів, сидіння за комп'ютером (планшетом, смартфоном) в інтернеті (соцмережах) більш як 6 годин на день, сон менш ніж 8 годин); мала рухова активність; поганий стан довкілля; психологічне навантаження (стреси) ; соціальні проблеми; матеріальні; інші
8	Як ви ставитесь до свого здоров'я?	не хвилююсь, хвилююсь, коли хворію, завжди хвилююсь, не знаю (важко відповісти)
9	Чому ви відвідуєте уроки фізичної культури <i>(позначте одну з відповідей)</i>	вони мені подобаються; щоб отримати оцінку; це необхідно для зміцнення мого здоров'я; це відпочинок від інших уроків; знання, навички і вміння будуть корисні; батьки вважають ці уроки необхідними; не знаю
10	Чи вважаєте ви знання з культури здоров'я для себе необхідними?	так, ні, важко відповісти
11	Звідки ви отримуєте знання з культури здоров'я? <i>(можна позначити кілька джерел)</i>	на уроці з фізичної культури; з книжок; з інтернету і телебачення; на інших уроках; від тренера; від батьків і друзів; інші джерела <hr/>
12	Як ви оцінюєте рівень своєї фізичної активності? <i>(поставте позначку на лінії або напишіть цифрове значення від 0 до 10)</i>	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 I _ I _ I _ I _ I _ I _ I _ I _ I _ I

Продовження таблиці А.1

1	2	3
13	Які питання культури здоров'я цікавлять вас найбільше (можна позначити кілька відповідей)	питання фізичної культури (вміння управляти своїми фізичними даними і можливостями); _____ питання психологічної культури (здатність управляти своїми почуттями і емоціями); _____ питання норм моралі і етикету; _____ питання інтелектуальної культури (здатність управляти своїми думками і контролювати їх); _____ питання здорового способу життя _____ інші питання
14	Що б ви хотіли змінити (покращити) в першу чергу, щоб стати успішним у житті? (позначте щось одне)	Здоров'я, матеріальне, соціальне благополуччя, зовнішній вигляд (статура, одяг), ставлення до себе (наприклад з боку батьків, друзів, учителів), нічого

Визначення вмотивованості до занять фізичною культурою і спортом

Поставте позначку «+» чи «✓» у стовпчику, що відповідає вашій думці		так	ні	не завжди	важко відповісти
1	2	3	4	5	6
15	Уроки фізичної культури не дуже важливі для мене				
16	Беручи участь у фізкультурно-спортивних заходах і змаганнях, я прагну стати переможцем				
17	Інтерес до фізичного самовдосконалення у мене не меншає навіть під час шкільних канікул				
18	Мені подобаються фізкультурно-спортивні свята і змагання, пов'язані з боротьбою і суперництвом				
19	Я думаю, що усі оздоровчі заходи повинні містити різні ігри і змагання				

Продовження таблиці А.1

1	2	3	4	5	6
20	Я отримую задоволення від занять фізкультурою та спортом				
21	Я хочу займатися фізичними вправами і спортом, тому що це модно і престижно				
22	Самостійне зайняття фізичними вправами вже стало моєю звичкою				
23	Заняття фізичними вправами корисні, покращують мій настрій і самопочуття				
24	Займаючись фізичними вправами і спортом, я виховую в собі сміливість, рішучість і самодисципліну				
25	Під час канікул мені подобається багато рухатися і виконувати фізичні вправи				
26	Щоб заняття фізкультурою і спортом не припинялися під час канікул, мене обов'язково повинен хтось контролювати				
27	Я завжди цікавлюсь фізкультурно-спортивною роботою і беру в ній участь				
28	Мені хочеться займатися фізичними вправами, щоб навчитися красиво ходити, мати стртунку фігуру й сильні м'язи				
29	Я беру участь у спортивних заходах тільки тоді, коли в них беруть участь мої знайомі й друзі				
30	Активний відпочинок у вихідні дні, прогулянки і рухливі ігри – це моя звичка				
31	Фізкультура та спорт на дозвіллі і в канікули допомагають мені залишатися бадьорим, здоровим і задоволеним				
32	Чим більше я займаюсь фізичною культурою і спортом, тим більше мені це подобається				
33	Я з радістю буду займатися чимось іншим, ніж фізкультурою і спортом				

Зразок опитування для формувального експерименту

Проводиться дослідження рухової активності та функціонального стану серцево-судинної системи організму у стані спокою. Будь ласка, відповідально поставтеся до цього дослідження та уважно заповніть усі дані або обведіть відповідь.

Вкажіть прізвище або ім'я (за бажанням) _____

1. Чи займаєтесь спортом або фітнесом поза школою так / ні/ іноді
2. Чи робите ви ранкову гімнастику так / ні/ іноді
3. Чи робите ви вечірню гімнастику так / ні/ іноді
4. Чи робите фізичні вправи вдень не менш як 30 хв. так/ ні/ іноді
5. Чи гуляєте на свіжому повітрі кожен день не менш як 30 хв. так/ ні/ іноді
6. Чи займаєтесь фізичними вправами на уроці фізичної культури так/ ні/ іноді
7. Вкажіть вік (повні роки) _____
8. Вкажіть свою стать чол./жін. _____
9. Вкажіть свій зріст за зробленими вимірами (ДТ) (см, наприклад 170)* _____
10. Вкажіть свою вагу за зробленими вимірами (МТ) (кг, наприклад 45,2)* _____
11. Частота пульсу за зробленими вимірами (ЧСС) (уд./хв.)* _____
12. Артеріальний тиск за зробленими вимірами (АТ, мм р.с.)*

АТс _____ /АТд _____

13. Коефіцієнт адаптаційного потенціалу визначте за формулою:

$$\text{АПБ, умов. од.} = 0,011 \times \text{ЧСС} + 0,014 \times \text{АТс} + 0,008 \times \text{АТд} + 0,014 \times \text{вік} + \\ + 0,009 \times (\text{МТ}) - 0,009 \times (\text{ДТ}) - 0,273$$

АПБ= _____

14. Дослідіть вегетативну стійкість за Вейном, відповівши так або ні на запропоновані питання і підрахуйте її значення додавши всі бали позначені у бланку відповідей (табл. Б.1) _____.

Таблиця Б.1

Бланк відповідей

Питання	Відповіді і бали	
	так	ні
1. Чи помічаєте ви (коли хвилюєтеся) схильність до:		
а) почервоніння обличчя	3	0
б) збліднення обличчя	3	0
2. Чи буває у вас оніміння або відчуття холоду:		0
а) пальців кистей, стоп	3	0
б) цілком кистей, стоп	4	0
3. Чи буває у вас зміна забарвлення (збліднення, почервоніння, синюшність):		0
а) пальців кистей, стоп	5	0
б) цілком кистей, стоп	5	0
4. Чи відчуваєте підвищене потовиділення?	4	0
5. Чи бувають у вас часто відчуття серцебиття, «завмирання», «зупинки серця»?	7	0
6. Чи бувають часто відчуття, що вам важко дихати: відчуття нестачі повітря, прискорене дихання?	7	0
7. Чи характерно для вас порушення функції шлунково-кишкового тракту: схильність до закрепів, проносів, здуття живота, болю?	6	0
8. Чи буває у вас непритомність (втрата несподівано свідомості або відчуття, що можете його втратити)?	7	0
9. Чи бувають у вас нападоподібні головні болі?	7	0
10. Чи помічаєте останнім часом зниження працездатності, швидку стомлюваність?	5	0
11. Чи є порушення сну? (труднощі засинання, поверхневий, неглибокий сон з частими пробудженнями, відчуття недосипу, втоми після пробудження вранці)	5	0

Додаток В

Зразок експертного опитування для вчителів ФК

Проводиться дослідження визначення стану здоров'я учнів старших класів та доцільності застосування психотехнічних вправ та ігор на уроках фізичної культури для покращення психологічного здоров'я. Результати, отримані в ході дослідження, будуть представлені в науковій роботі. Будь ласка, відповідально поставтеся до цього дослідження та уважно заповніть усі дані. Відповідаючи на закриті запитання, необхідну відповідь обведіть або поставте «+» чи «✓» поряд.

№ п/п	Запитання	Відповіді
1	Вкажіть свій стаж роботи з учнями старших класів	
2	Чи вважаєте ви доцільним застосування психотехнічних вправ та ігор на уроках фізичної культури для покращення психоемоційного стану учнів старших класів?	так, ні, важко відповісти
3	Які труднощі можуть виникнути на шляху застосування психотехнічних вправ та ігор на уроках фізичної культури?	1. _____ 2. _____ 3. _____ ніяких
4	Чинники, які впливають на здоров'я учнів старших класів (можна позначити кілька відповідей)	1—погане харчування; 2—шкідливі звички (куріння, вживання алкоголю, наркотичних засобів, сидіння за комп'ютером (планшетом, смартфоном) в інтернеті (соцмережах) понад 6 годин на день, сон менш ніж 8 годин); 3—мала рухова активність; 4—поганий стан довкілля; 5—психологічне навантаження (стреси) ; 6—соціальні проблеми; 7—матеріальні; інші _____
5	На вашу думку, який стан здоров'я у процентному відношенні мають учні старших класів (100 % – загальна кількість старшокласників)?	Стан здоров'я: поганий – % задовільний – % практично здорові – % здорові – % $\Sigma = 100\%$

Зразок опитування для учнів*

Перевірте, чи вмієте ви володіти собою, розпізнавати ознаки тривожності і гніву, свою самоорганізацію і самоконтроль

Вкажіть прізвище, ім'я за бажанням _____

1. Оцініть як ви володієте собою в пропонуваних ситуаціях, поставте бали від 1 до 3 навпроти кожної ситуації:

- 1) учень стримує обурення, коли вчитель його критикує перед класом ;
- 2) учень стримує себе, коли один із батьків не дозволяє займатися улюбленою справою ;
- 3) учень стримує себе, коли його товариш (подруга) бере щось без дозволу .

1 — дуже важко стримую себе, 2 — стримую, але з зусиллям, 3 — легко стримую себе

Які способи (вправи) оволодіння собою ви б застосували в запропонованих ситуаціях? («-» якщо не знаєте, як відповісти): _____

2. Спробуйте якнайточніше уявити свій емоційний стан та бажання у зв'язку з цим, поставте бали від 1 до 3 навпроти кожної запропонованої ситуації

Пропоновані ситуації:

- 1) батьки категорично проти, щоб ви зустрічалися з одним зі своїх друзів ;
- 2) однокласник, який взяв переписати у вас зошит, не повертає його вже кілька днів після обіцяного терміну ;
- 3) ваш знайомий звинувачує вас у тому, що ви розповіли його таємницю іншим, хоча ви цього не робили .

1 — агресію, 2 — гнів, роздратованість, 3 — ситуація яку необхідно вирішити

Які способи для вирішення цих ситуацій ви запропонуєте («-» якщо не знаєте, як відповісти) _____

3. Чи помічаєте ви ознаки виникнення тривожності або гніву у себе? Поставте позначку від 1 до 3 навпроти кожної запропонованої ситуації

Продовження додатку Г

Пропоновані ситуації:

- 1) хтось показує вам образливий жест ;
- 2) ви порушили вказівки батьків і думаєте про те, що вони сваритимуть ;
- 3) ви починаєте згадувати, як хтось говорив про вас за вашою спиною .

1 — не помічаю, 2 — помічаю, 3 — ознаки розпізнаю і вмюю контролювати

Що ви робите, коли хвилюєтеся або гніваєтеся? («-» якщо не знаєте, як відповісти) _____

4. Наскільки ви можете проігнорувати зовнішні подразники? Поставте бали від 1 до 3 навпроти кожної пропонованої ситуації.

Пропоновані ситуації:	бали
1) ваш друг шепоче анекдот комусь на вухо;	
2) у когось упала зі столу книжка;	
3) я чую за вікнами класу сирену пожежної машини;	
4) хтось говорить принизливі слова щодо мене;	
5) мій однокласник показує мені гримасу;	
6) директор заходить у клас поговорити з вчителем;	
7) ваш друг звертається до вас на прізвисько;	
8) хтось за спиною у вас кашляє;	
9) жартівник групи викрикує безглузду відповідь;	
10) хтось плює у ваш бік	
Сума балів	

1 — легко ігнорую, 2 — ігнорую, але з зусиллям, 3 — дуже важко ігнорувати

Пропоноване завдання (розвиток мотивації до самовдосконалення):

Подумайте і запишіть:
 яким би ви хотіли стати, які
 позитивні особистісні риси хотіли б
 мати,
 якими особливостями поведінки
 відзначатися?
 Як вважаєте, чи змогли б ви стати
 тією особистістю, якою бажаєте, якби
 доклали для цього зусиль?
 Що необхідно, щоб цього досягти?

*Проводиться на початку і в кінці навчального року, пропоновані ситуації за матеріалами

Результати анкетування під час констатувального експерименту

Таблиця Д.1

Заняття учнів 14-17 років спортом або фітнесом поза школою

Вік (повних років)	Стать і кіл-ть всього	Постійно (не менше 3 годин в тиждень)		Іноді (не менше 1 години в тиждень)		Не займаються	
		Кіл-ть	% ($\pm 0,01$)	Кіл-ть	% ($\pm 0,01$)	Кіл-ть	% ($\pm 0,01$)
14	Хлопці (n=25)	20	80	1	4	4	16
	Дівчата (n=28)	17	60,71	5	17,86	6	21,43
15	Хлопці (n=23)	14	61,87	3	12,85	6	25,27
	Дівчата (n=30)	12	40	6	20	12	40
16	Хлопці (n=19)	7	36,84	5	26,32	7	36,84
	Дівчата (n=32)	4	12,5	8	25	20	62,5
17	Хлопці (n=12)	4	33,33	2	16,67	6	50
	Дівчата (n=26)	3	11,54	3	11,54	20	76,92
Всього	Хлопці (n=79)	45	56,92	11	13,92	23	29,11
n=195	Дівчата (n=116)	36	31,04	22	18,97	58	50

Таблиця Д.2

Стан здоров'я учнів 14 -17 років (самооцінка) в балах від 0 до 10

Вік	Стать	Стан здоров'я(\bar{a})	Кількість учнів (n)	min	max	σ ($\pm 0,001$)	V
1	2	3	4	5	6	7	
14	Хлопці	9,4	25	7,5	9,9	1,697	18
	з них*	9,7	20	9,5	9,9	0,282	2

Продовження таб.Д.2

14	2	3	4	5	6	7	8
	Дівчата	9,2	28	8	10	1,414	15
15	з них*	9,8	17	9,6	10	0,282	2
	Хлопці	9,3	23	8,5	10	1,060	11
	з них*	9,9	14	9,6	10	0,282	2
	Дівчата	8,9	30	8	9,5	1,060	11
16	з них*	9,4	12	9,3	9,5	0,141	1
	Хлопці	9,5	19	7,8	9,9	1,484	15
	з них*	9,7	7	9	9,9	0,636	6
	Дівчата	9,2	32	7,5	9,5	1,414	15
17	з них*	9,3	4	9	9,5	0,353	3
	Хлопці	9,4	12	8	9,8	1,272	13
	з них*	9,5	4	9	9,8	0,565	5
	Дівчата	9,1	26	7,2	9,5	1,626	17
Всього n=195	з них*	9,3	3	9	9,5	0,353	3
	Хлопці	8,6	79	8	9	0,707	8
	з них*	8,9	45	8,8	9	0,141	1
	Дівчата	9	116	7,5	9,5	1,414	15
	з них*	9,3	36	9	9,5	0,353	3
		9,24	195	7,5	10	1,767	19
	з них*	9,54	81	9,5	10	0,353	3

Примітка: * ті, що займаються спортом, \bar{x} – середнє значення вибірки, \min – мінімальне значення вибірки, \max – максимальне значення вибірки, σ – середнє квадратичне відхилення, V – коефіцієнт варіації.

Таблиця Д.3

Ставлення учнів 14 -17 років до свого здоров'я у % з точністю ($\pm 0,01$)

Вік	Стать	Хвилюються завжди		Не хвилюються		Хвилюються, коли хворіють		Не знають, як ставляться	
		Кількість	Відсотки	Кількість	Відсотки	Кількість	Відсотки	Кількість	Відсотки
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14	Хлопці	6	24	13	52	5	20	1	4
	з них*	4	66,67	12	92,3	3	60	1	100
	Дівчата	2	7,14	1	3,57	24	86,29	1	3,57
	з них*	2	100	0	0	15	62,5	0	0
15	Хлопці	3	11,78	12	52,17	7	30,43	1	4,34
	з них*	2	66,67	9	75	3	42,85	0	0

Продовження таб. Д. 3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Дівчата	2	6,66	3	10	24	80	1	3,33
	з них*	2	100	1	33,33	9	37,5	0	0
16	Хлопці	2	10,53	9	47,37	6	38,48	2	10,53
	з них*	1	50	2	22,22	3	50	1	50
	Дівчата	2	6,25	3	9,37	26	81,25	1	3,12
	з них*	1	50	2	66,67	1	3,84	0	0
17	Хлопці	1	8,33	7	58,33	2	16,66	2	16,66
	з них*	1	100	2	28,57	1	50	0	0
	Дівчата	1	3,85	2	7,69	19	73,08	4	15,38
	з них*	1	100	1	50	1	5,26	0	0
Всього	Хлопці	12	15,19	41	51,89	20	25,31	6	7,59
	з них*	8	66,67	25	60,97	10	50	2	33,33
	Дівчата	7	6,03	9	7,75	93	80,17	7	6,03
	з них*	6	85,71	4	44,44	26	27,95	0	0
	n=195	19	9,74	50	25,64	113	57,94	13	6,66
	з них*	14	73,68	29	58	36	31,85	2	15,38

Примітка: * ті, що займаються спортом;

Таблиця Д.4

Причини з яких учні 14 -17 років відвідують уроки фізичної культури

Вік	Стать	Подобаються уроки		Необхідно для здоров'я, здобуті знання корисні		Відпочинок від інших уроків		Інше	
		Кількість	% (±0,01)	Кількість	% (±0,01)	Кількість	% (±0,01)	Кількість	% (±0,01)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14	Хлопці (n=25)	18	72	6	24	0	0	1	3,57
	*(n=2)	16	64	4	16	0	0	0	0
	Дівчата (n=28)	15	53,57	10	35,71	0	0	3	10,71
	*(n=17)	14	50	3	10,71	0	0	0	0
15	Хлопці (n=23)	17	73,91	2	8	3	13,04	1	4,34
	*(n=14)	9	39,13	2	100	3	100	0	0
	Дівчата (n=30)	17	56,66	10	33,33	3	10	0	0
	*(n=12)	10	33,33	1	3,33	1	3,33	0	0
16	Хлопці (n=19)	12	63,16	1	5,26	6	31,57	0	0
	*(n=7)	5	26,31	2	10,52	0	0	0	0

Продовження таб. Д. 4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Дівчата (n=32)	19	59,37	1	3,12	11	34,37	1	3,12
	*(n=4)	3	9,37	0	0	1	3,12	0	0
17	Хлопці (n=12)	9	75	0	0	3	25	0	0
	*(n=4)	4	33,33	0	0	0	0	0	0
	Дівчата (n=28)	15	53,57	5	17,85	8	28,57	0	0
	*(n=3)	3	10,71	0	0	0	0	0	0
Всього	Хлопці (n=79)	56	71	8	10	12	15	3	3,79
	Дівчата (n=116)	66	57	20	17,32	24	21	6	5,17
	*(n=81)	64	79	11	8,81	6	7	0	0
	(n=195)	122	63	28	4,1	36	18	9	5,61

Примітка: * ті, що займаються спортом.

Таблиця Д.5

**Потреба в знаннях з культури здоров'я серед учнів 14-17 років
залежно від віку, статі і зайнятості в позашкільних спортивних секціях**

Вік	Стать	Так		Ні		Важко відповісти	
		Кіль- кість	% (±0,01)	Кіль- кість	% (±0,01)	Кіль- кість	% (±0,01)
1	2	3	4	5	6	7	8
14	Хлопці(n=25)	20	80	2	8	3	12
	*(n=20)	19	97	0	0	1	3
	Дівчата(n=28)	20	72	3	10,71	5	17,85
	*(n=17)	17	100	0	0	0	0
15	Хлопці (n=23)	19	82,61	2	8,69	2	8,69
	*(n=14)	14	100	0	0	0	0
	Дівчата(n=30)	25	83,33	2	6,66	3	10
	*(n=12)	12	100	0	0	0	0
16	Хлопці (n=19)	17	89,47	1	5,26	1	5,26
	*(n=7)	7	100	0	0	0	0
	Дівчата(n=32)	27	84,37	3	9,37	2	6,25
	*(n=4)	4	100	0	0	0	0
17	Хлопці(n=12)	10	83,33	1	8,33	1	5
	*(n=4)	4	100	0	0	0	0
	Дівчата(n=26)	22	84,62	2	7,69	2	7
	*(n=3)	3	100	0	0	0	0

Продовження таб. Д. 5

1	2	3	4	5	6	7	8
Всього n=195	Хлопці (n=79)	66	83,54	6	7,59	7	8,86
	Дівчата (n=116)	94	81,03	10	8,62	12	10,34
	*(n=81)	80	99	0	0	1	0,81

Примітки:

- * ті, що займаються спортом;
- \bar{a} – середнє значення вибірки;
- min – мінімальне значення вибірки;
- max – максимальне значення вибірки;
- σ – середнє квадратичне відхилення;
- V – коефіцієнт варіації.

Таблиця Д.6

Джерела здобування знань з культури здоров'я учнями 14 – 17 років

Вік	Стать	1		2		3		4		5		6		7	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
14	Хлопці	5	20	3	12	1	4	16	64	2	8	5	20	1	4
	Дівчата	3	10,71	5	27,77	4	14,28	16	57,14	1	4	8	28,57	1	4
15	Хлопці	2	9,69	3	13,04	1	4,34	7	30,43	1	4,34	7	30,43	0	0
	Дівчата	3	10	6	20	4	33,33	11	36,66	1	3,33	11	36,66	1	3,33
16	Хлопці	4	21,05	2	10,52	1	5,25	5	26,31	1	5,25	7	36,84	1	5,25
	Дівчата	4	12,5	5	15,62	2	6,25	4	12,5	1	3,12	13	40,62	2	6,25
17	Хлопці	2	16,66	1	8,33	0	0	4	33,33	0	0	6	50	1	8,33
	Дівчата	6	23,07	3	11,53	2	7,69	3	11,53	1	3,84	17	65,38	3	11,53
Всього n=195	Хлопці	13	16,45	9	11,39	3	3,79	32	40,51	4	5,06	25	31,64	3	3,79
	Дівчата	16	14	19	17	12	14	34	34	4	3,45	49	42,24	7	6,03
		29	14,87	28	14,36	15	7,69	66	33,85	8	4,1	74	37,95	10	5,13

Примітки:

- 1 – На уроці фізкультури;
- 2 – На інших уроках;
- 3 – Від батьків і друзів;
- 4 – Від тренера;
- 5 – З книжок;
- 6 – З інтернету, ТБ;
- 7 – інші джерела;
- n – кількість учнів.

Таблиця Д.7

Чинники, що впливають на здоров'я учнів 14-17 років (самооцінка)

Вік	Стать	Недостатня рухова активність		Поганий стан довкілля		Неправильне харчування		Шкідливі звички		Психологічне навантаження (стреси)		Інше	
		Кількість	Відсотки	Кількість	Відсотки	Кількість	Відсотки	Кількість	Відсотки	Кількість	Відсотки	Кількість	Відсотки
14	Хлопці (25)	1	4	4	16	20	80	4	16	17	68	1	4
	з них*	0	0	1	4	6	24	3	12	9	36	0	0
	Дівчатка (28)	1	3,57	6	21,43	23	81,9	4	14,29	24	85,71	1	3,57
	з них*	0	0	1	3,57	13	47,98	1	3,57	5	17,86	0	0
15	Хлопці (23)	1	4,35	1	4,35	18	77,77	3	13,04	20	86,97	1	4,35
	з них*	0	0	0	0	10	45,01	1	4,95	6	26,09	0	0
	Дівчатка (30)	2	6,17	6	20	21	71,57	6	20	29	96,67	1	3,33
	з них*	1	3,33	2	6,67	10	32,35	1	3,33	9	30	0	0
16	Хлопці (19)	1	5,26	3	15,79	14	76,2	6	31,58	18	94,74	1	5,26
	з них*	0	0	1	5,26	5	25,06	2	10,53	5	26,32	0	0
	Дівчатка (32)	2	6,25	7	21,87	21	70,82	14	43,75	30	93,72	2	6,25
	з них*	1	3,13	2	6,25	3	8,04	2	6,25	3	9,38	0	0
17	Хлопці (12)	1	8,33	4	33,33	11	97,88	11	91,67	11	91,67	1	8,33
	з них*	0	0	1	8,33	3	22,88	2	16,67	3	9,38	0	0
	Дівчатка (26)	1	3,85	6	23,08	22	85,42	6	23,08	19	73,08	1	3,85
	з них*	0	0	1	3,85	1	3,6	0	0	2	7,69	0	0
Всього - го	Хлопці (79)	4	5,06	12	15,19	63	79,75	24	30,38	66	83,54	4	5,06
	з них*	0	0	3	3,8	24	30,38	8	10,13	23	29,11	0	0
	Дівчатка (116)	6	5,17	25	21,55	87	75	30	25,86	102	87,93	5	4,31
	з них*	2	1,72	6	5,17	27	23,28	4	3,45	19	16,38	0	0
	Учні n=195	10	5,13	37	18,97	150	76,92	54	27,69	168	86,15	9	4,62
з них*	2	1,03	9	4,62	51	26,15	12	6,15	42	21,54	0	0	

* ті, що займаються спортом

Таблиця Д.8

**Рівень рухової активності учнів 14-17 років (самооцінка)
в балах від 0 до 10, переведені у відсотки**

Вік	Стать	Рівень рухової активності загальна сума балів	Рівень рухової активності** а(%)	Загальна кількість проанкетованих
1	2	3	4	5
14	Хлопці	246,00	98,40	25
	з них*	200	100 *	
	Дівчата	260,0	96,14	28
	з них*	170	100 *	
15	Хлопці	225,95	98,23	23
	з них*	140	100 *	
	Дівчата	256,50	85,50	30
	з них*	120	100 *	

Продовження таб. Д.8

1	2	3	4	5
16	Хлопці	147,00	77,36	19
	з них*	70	100 *	
	Дівчата	196,00	61,25	32
	з них*	40	100 *	
17	Хлопці	73,60	61,33	12
	з них*	40	100 *	
	Дівчата	169,90	65,34	26
	з них*	30	100 *	
Всього	Хлопці	692,55	83,83	79
	з них* 45	450	100 *	
	Дівчата	882,40	77,06	116
	з них* 36	360	100 *	
			80,44	195
	з них* 81	810	100 *	

Примітки:

ā – середнє значення

* – з них ті, що займаються спортом

**— Самооцінка (10=100%)

Таблиця Д.10

Зміни, які сприяють успіху (самооцінка)

Вік	Учні (* — з них ті, що займаються спортом)	Зовнішній вигляд		Здоров'я		Ставлення до себе		Інше		Нічого	
		Кіль- ть	% (±0,01)	Кіль- ть	% (±0,01)	Кіль- ть	% (±0,01)	Кіль- ть	% (±0,01)	Кіль- ть	% (±0,01)
14	Хлопці(n=25)	9	36	3	12	12	48	0	0	1	3,57
	*(n=20)	9	100	0	0	11	66,66	0	0	0	0
	Дівчата(n=28)	16	57,14	5	17,85	4	14,28	0	0	3	10,71
	*(n=17)	14	87,5	0	0	3	75	0	0	0	0
15	Хлопці(n=23)	8	34,78	3	13,04	11	47,82	1	4,34	0	0
	*(n=14)	8	100	0	0	5	45,45	1	100	0	0
	Дівчата(n=30)	14	46,66	5	16,66	5	16,66	4	13,33	2	6,66
	*(n=12)	10	71,42	0	0	2	40	0	0	0	0
16	Хлопці (n=19)	9	47,36	2	19,52	7	36,84	1	5,26	0	0
	*(n=7)	7	77,77	0	0	0	0	0	0	0	0
	Дівчата(n=32)	7	21,87	2	6,25	16	50	7	21,87	0	0
	*(n=4)	4	57,14	0	0	0	0	0	0	0	0
17	Хлопці (n=12)	7	58,33	1	8,33	3	25	1	8,33	0	0
	*(n=4)	4	57,14	0	0	0	0	0	0	0	0
	Дівчата (n=26)	13	50	1	3,84	12	46,15	0	0	0	0
	*(n=3)	2	15,38	0	0	1	8,33	0	0	0	0
Всього	Хлопці (n=79)	33	41,77	9	10,12	33	15,18	3	3,79	1	1,26
	Дівчата (n=116)	50	37,93	13	17,32	37	20,68	11	5,17	5	4,31
	*(n=81)	58	71,6	0	0	22	27,16	1	1,23	0	0
	(n=195)	83	62,56	22	14,35	70	18,46	14	5,61	6	3,07

Таблиця Д.11

**Мотиви до занять фізичною культурою і спортом
учнів 14-17 років за статтю**

№ з/п	Мотив	Всього (195 учнів)		Хлопці 79 учнів		Дівчата 116 учнів	
		Кіль-ть	%	Кіль-ть	%	Кіль-ть	%
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Подобається перемагати в змаганнях	86	44,1	34	43,03	52	44,82
2.	Фізичне самовдосконалення	97	49,74	45	56,96	52	44,82
3.	Подобаються ігри і змагання	106	54,35	30	37,97	76	65,51
4.	Отримання задоволення від занять фізкультурою і спортом	104	53,33	43	54,43	61	52,58
5.	Це модно і престижно	47	24,1	16	20,25	31	26,72
6.	Це звичка	71	36,41	19	24,05	52	44,82
7.	Це корисно, покращує настрої і самопочуття	125	64,1	49	62,02	76	65,51
8.	Виховує самодисципліну і сміливість	119	61,02	45	56,96	74	63,79
9.	Це потреба	15	7,69	8	10,12	7	6,03
10.	Подобається під час канікул багато рухатися	110	56,41	42	53,16	68	58,62
11.	Інтерес до спортивно-масових заходів	49	25,12	22	27,84	27	23,27
12.	Потрібно для красивої ходи і статури	119	61,02	36	45,56	83	71,55
13.	Вплив друзів	64	32,82	20	25,31	44	37,93
14.	Любов до активного відпочинку	84	43,07	26	32,91	58	50
15.	Потрібно для здоров'я	119	61,02	45	56,96	74	63,79
16.	Інтерес підвищується в процесі занять	92	47,17	31	39,24	61	52,58

Продовження таб. Д.11

Для учнів 16 – 17 років

№ з/п	Хлопці 16 років (n=19)		Дівчата 16 років (n=32)		Хлопці 17 років (n=12)		Дівчата 17 років (n=26)	
	Кіль-ть	%	Кіль-ть	%	Кіль-ть	%	Кіль-ть	%
1.	9	47,36	16	50	5	41,66	7	26,92
2.	15	78,94	15	46,87	11	91,66	8	30,76
3.	9	47,36	25	78,12	3	25	10	38,46
4.	9	47,36	20	62,5	6	50	2	7,69
5.	4	21,05	11	34,37	2	16,66	5	19,23
6.	4	21,05	15	46,87	2	16,66	4	15,38
7.	13	68,42	25	78,12	10	83,33	18	69,23
8.	11	57,89	21	65,62	9	75	10	38,46
9.	2	10,52	2	6,25	1	8,33	2	7,69
10.	11	57,89	22	68,75	3	25	7	26,92
11.	6	31,57	7	21,87	2	16,66	7	26,92
12.	9	47,36	27	84,37	4	33,33	20	76,92
13.	5	26,31	7	21,87	2	16,66	3	11,53
14.	4	21,05	8	25	1	8,33	10	38,46
15.	7	36,84	17	53,12	11	91,66	12	46,15
16.	5	26,31	19	59,37	1	8,33	9	34,61

Для учнів 14 – 15 років

№ з/п	Хлопці 14 років (n=25)		Дівчата 14 років (n=28)		Хлопці 15 років (n=23)		Дівчата 15 років (n=30)	
	Кіль-ть	%	Кіль-ть	%	Кіль-ть	%	Кіль-ть	%
1.	11	44	14	50	9	39,13	15	50
2.	13	52	13	46,42	6	26,08	16	53,33
3.	9	36	20	71,42	9	39,13	21	70
4.	13	52	20	71,42	15	65,21	19	63,33
5.	4	16	5	17,85	6	26,08	10	33,33
6.	6	24	13	46,42	7	30,43	20	66,66
7.	14	56	21	75	12	52,17	12	40
8.	12	48	20	71,42	13	56,52	23	76,66
9.	2	8	1	3,57	3	13,08	2	6,66
10.	16	64	18	64,28	12	52,17	21	70
11.	6	24	7	25	8	34,78	6	20
12.	11	44	11	39,28	12	52,17	25	83,33
13.	6	24	14	50	7	30,43	20	66,66
14.	16	64	19	67,85	5	21,73	21	70
15.	16	64	23	82,14	11	47,82	22	73,33
16.	18	72	21	75	7	30,43	12	40

Таблиця Д.9

**Відхилення у здоров'ї учнів 14—17 років за роками та загальної
кількості опитаних**

Вік	Стать	Хронічні захворювання		Проблеми з вагою		Проблеми зі статуєю		Часто хворіють з різних причин	
		Кількість	Відсотки % (±0,01)	Кількість	Відсотки % (±0,01)	Кількість	Відсотки % (±0,01)	Кількість	Відсотки % (±0,01)
14	Хлопці (n=25)	5	20	1	4	3	12	5	20
	Дівчата (n=28)	7	25	5	17,85	4	14,28	8	28,57
15	Хлопці (n=23)	5	21,73	1	4,34	5	21,73	9	39,13
	Дівчата (n=30)	8	26,66	5	16,66	6	20	12	40
16	Хлопці (n=19)	9	47,36	4	21,05	4	21,05	7	36,84
	Дівчата (n=32)	18	56,25	11	34,37	8	25	14	43,75
17	Хлопці (n=12)	10	83,33	3	25	3	25	5	41,67
	Дівчата (n=26)	18	69,23	15	57,69	13	50	12	46,15
Хлопці (n=79)		29	36,7	9	11,39	15	18,98	26	32,91
Дівчата (n=116)		51	43,96	36	31,03	31	26,72	46	39,65
Всього (n=195)		80	41,02	45	23,07	46	23,58	72	36,92

Додаток Е
Таблиця Е.1

Результати формувального тестування КГ і ЕГ
Діагностика до застосування психотехнічних вправ та ігор

Дівчата КГ (n=12)												
n	X ₀	X ₁	X ₂	X ₃	X ₄	X ₅	X ₆	X ₇	X _{8(Ф)}	X _{8(А)}	X _{8(Р)}	X ₉
1	2,817	17	11	59	44	14	9	47	6	6	5	99
2	2,084	26	9	75	51	19	7	25	18	5	14	105
3	2,262	21	10	59	27	15	10	26	5	7	6	90
4	1,968	9	19	21	37	11	13	36	3	11	15	80
5	2,101	15	14	47	20	14	9	38	3	7	8	100
6	1,851	18	12	29	23	12	10	35	2	6	7	80
7	2,918	16	11	69	50	17	11	30	10	8	7	105
8	2,127	15	10	57	49	17	12	26	7	6	5	95
9	1,976	14	8	61	52	19	8	27	9	9	14	101
10	3,127	19	7	72	50	16	9	26	13	7	10	109
11	2,876	16	11	67	47	15	9	28	5	7	5	89
12	2,117	15	9	63	48	17	8	25	7	8	8	90
ā	2,387	16,75	10,92	56,58	41,5	15,5	9,58	30,75	7,33	7,25	8,67	95,25
max	3,127	26	19	75	52	19	13	47	18	11	15	109
min	1,851	9	7	21	20	11	7	25	2	5	5	80
σ	0,45	4,14	3,15	16,6	11,79	2,50	1,73	6,86	4,62	1,60	3,73	9,57
V(%)	18	24	28	29	4	16	18	22	62	22	42	10
r ₁		-0,028	-0,18	0,55	0,39	-0,07	0,14	0,13	0,22	0,08	-0,30	0,45
r ₂			-0,59	0,579	0,06	0,43	-0,59	-0,31	0,62	-0,79	-0,08	0,42
r ₃				-0,82	-0,52	-0,78	0,64	0,55	-0,62	0,51	0,17	-0,59
r ₄					0,66	0,83	-0,59	-0,49	0,75	-0,43	-0,16	0,77
r ₅						0,7	-0,21	-0,43	0,69	0,04	0,2	0,5
r ₆							-0,56	-0,65	0,77	-0,26	0,16	0,69
r ₇								0,19	-0,49	0,43	-0,12	-0,45
r ₈₍₁₎									-0,49	0,02	-0,18	-0,17
r ₈₍₂₎										-0,32	0,39	0,76
r ₈₍₃₎											0,49	-0,31
r ₉												0,1
H(%)	41,67	41,67	25	25	75	33,33	41,67	83,33	66,67	66,67	50	50
Хлопці КГ (n=10)												
1	1,948	16	13	21	49	10	8	24	7	8	7	80
2	2,449	14	15	30	38	9	7	25	6	9	6	91
3	2,294	17	5	11	44	7	8	23	7	14	16	99
4	3,107	16	18	23	49	8	10	24	8	9	7	100
5	2,513	30	1	49	54	17	9	24	7	12	15	125
6	2,367	14	15	34	43	9	8	25	7	11	7	97
7	1,998	15	10	49	46	15	7	25	14	9	6	110
8	2,764	16	11	58	49	10	6	27	11	7	2	100
9	2,101	15	12	49	59	11	10	26	6	4	5	99
10	1,874	14	11	51	38	16	8	23	9	8	6	100
ā	2,3415	16,7	11,1	37,5	46,9	11,2	8,1	24,6	8,2	9,1	7,7	100,1
max	3,107	30	18	58	59	17	10	27	14	14	16	125
min	1,874	14	1	11	38	7	6	23	6	4	2	80
σ	0,39	4,79	4,98	15,82	6,61	3,52	1,29	1,26	2,53	2,77	4,37	11,63
V(%)	16	28	44	42	14	31	15	5	30	30	56	11
r ₁		0,22	0,22	-0,09	0,15	-0,41	0,14	0,25	-0,08	0,16	0,001	0,19
r ₂			-0,76	0,54	0,45	0,48	0,26	-0,19	-0,15	0,41	0,65	0,73
r ₃				-0,86	-0,25	-0,5	0,05	0,25	-0,05	-0,48	-0,71	-0,66
r ₄					0,23	0,49	-0,14	0,03	0,23	0,25	0,42	0,73
r ₅						0,10	0,54	0,38	-0,11	-0,36	0,07	0,3
r ₆							0	-0,13	0,38	-0,09	0,06	0,64
r ₇								-0,31	-0,52	-0,09	0,30	0,16
r ₈₍₁₎									0,24	-0,59	-0,67	-0,03
r ₈₍₂₎										-0,1	-0,35	0,3
r ₈₍₃₎											0,82	0,31
r ₉												0,42
H(%)	40	50	50	40	80	70	30	10	60	20	80	30

Продовження таб. Е.1

Дівчата ЕГ (n=11)												
n	X0	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8(Ф)	X8(A)	X8(P)	X9
1	1,674	8	16	28	49	17	14	25	7	9	9	85
2	2,061	15	12	59	47	11	10	28	6	8	11	90
3	1,957	15	17	50	51	18	8	21	5	9	15	95
4	2,255	16	11	57	44	10	13	29	1	7	12	82
5	2,598	13	15	46	47	15	9	19	9	6	8	100
6	2,11	16	10	58	39	14	12	37	5	11	7	105
7	1,989	15	11	59	29	16	16	22	6	7	9	100
8	2,01	15	9	71	55	19	7	45	11	9	5	115
9	1,971	14	12	58	53	17	9	18	8	4	12	99
10	3,201	16	5	67	46	11	11	44	12	5	8	107
11	2,705	17	8	59	49	13	13	39	7	8	11	100
ā	2,23	14,55	11,45	55,63	46,27	14,64	11,09	29,73	7	7,55	9,73	98
max	3,201	17	17	71	55	19	16	45	12	11	15	115
min	1,674	8	5	28	29	10	7	18	1	4	5	82
σ	0,44	2,42	3,56	11,4	7,18	3,07	2,77	9,95	3,03	2,02	2,8	9,64
V(%)	19	16	31	20	15	21	25	33	43	26	28	9
r₁		0,5	-0,65	0,41	-0,01	-0,58	-0,03	0,47	0,42	-0,43	-0,16	0,34
r₂			-0,63	0,84	-0,18	-0,43	-0,11	0,44	-0,11	-0,05	0,1	0,39
r₃				-0,78	0,14	0,46	-0,14	-0,8	-0,37	0,2	0,44	-0,539
r₄					-0,04	-0,22	-0,28	0,59	0,27	-0,17	-0,24	0,64
r₅						0,28	-0,75	0,13	0,35	-0,09	0,14	0,08
r₆							-0,34	-0,26	0,29	0,2	-0,12	0,34
r₇								-0,06	-0,4	0,08	-0,01	-0,4
r₈₍₁₎									0,38	0,29	-0,55	0,54
r₈₍₂₎										-0,33	-0,57	0,72
r₈₍₃₎											-0,18	0,01
r₉												-0,62
H(%)	54,54	72,72	45,45	27,27	72,72	45,45	63,63	54,54	63,63	45,45	18,18	36,36
Хлопці (n=10)												
1	2,39	8	24	14	32	12	8	23	13	9	16	80
2	3,806	15	11	35	44	17	11	27	12	10	9	100
3	2,786	22	11	39	23	10	7	25	9	8	11	90
4	3,8	15	8	25	55	11	12	22	8	7	8	105
5	1,976	12	11	49	33	7	9	25	7	6	6	95
6	2,312	16	11	48	39	8	11	23	5	4	5	90
7	2,111	15	9	58	27	9	13	28	9	9	7	100
8	3,096	16	7	61	33	8	9	26	13	11	15	105
9	1,897	15	11	59	28	14	7	19	11	7	9	99
10	2,118	16	10	57	27	11	5	17	6	13	17	90
ā	2,6292	15	11,3	44,5	34,1	10,7	9,2	23,5	9,3	8,4	10,3	95,4
max	3,806	22	24	61	55	17	13	28	13	13	17	105
min	1,897	8	7	14	23	7	5	17	5	4	5	80
σ	0,72	3,5	4,69	15,93	9,59	3,06	2,53	3,47	2,8e	2,59	4,3	7,92
V(%)	27	23	41	35	28	28	27	14	30	30	41	8
r₁		0,19	-0,23	0,232	0,73	0,39	0,4	0,33	0,32	0,15	0,02	0,46
r₂			-0,65	0,42	-0,21	-0,08	-0,11	0,05	-0,28	0,04	-0,12	0,28
r₃				-0,93	-0,16	0,23	-0,25	-0,1	0,34	-0,04	0,34	-0,81
r₄					0,1	-0,01	0,28	-0,06	-0,25	0,1	-0,31	0,88
r₅						0,22	0,59	0,08	-0,05	-0,27	-0,33	0,42
r₆							-0,09	-0,16	0,47	0,28	0,16	0,04
r₇								0,66	-0,02	-0,39	-0,66	0,48
r₈₍₁₎									0,33	-0,11	-0,35	0,27
r₈₍₂₎										0,37	0,42	0,13
r₈₍₃₎											0,81	0,05
r₉												-0,33
H(%)	20	60	10	30	90	79	50	30	30	40	30	50

Примітка: r_i – коефіцієнт кореляції Спірмена i-го стовпчика (вибірки) з вибіркою даних, що розглядається

Таблиця Е.2

Результати тестування дівчат і хлопців КГ і ЕГ після експерименту в балах

Дівчата КГ (n=12)												
n	X ₀	X ₁	X ₂	X ₃	X ₄	X ₅	X ₆	X ₇	X _{8(Ф)}	X _{8(А)}	X _{8(Р)}	X ₉
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	2,117	15	11	60	44	16	9	47	10	7	9	89
2	2,084	19	9	75	50	19	8	25	8	9	16	122
3	2,269	21	12	59	27	15	10	26	5	7	8	110
4	1,968	14	8	21	37	17	12	36	9	9	16	99
5	2,119	15	11	49	20	14	9	39	3	7	8	100
6	1,851	16	11	39	23	15	10	35	6	7	8	115
7	2,191	16	9	69	50	17	10	30	5	8	12	100
8	2,127	15	10	57	49	17	9	26	7	6	9	98
9	1,976	14	7	73	51	19	8	28	9	9	14	110
10	3,097	17	8	63	50	16	9	27	14	8	15	99
11	2,896	16	9	67	47	19	9	28	9	7	11	100
12	2,917	15	11	63	48	17	12	25	7	8	9	105
\bar{a}	2,33	16,08	9,67	57,92	41,33	16,75	9,58	31	7,67	7,67	11,25	103,92
max	3,097	21	12	75	51	19	12	47	14	9	16	122
min	1,851	14	7	21	20	14	8	25	3	6	8	89
σ	0,43	2,07	1,56	15,32	11,57	1,66	1,31	6,86	2,87	0,98	3,22	8,93
V(%)	18	12	16	26	48	9	13	22	37	12	28	8
H(%)	33,33	50	8,33	25	66,67	0	41,67	83,33	50	50	0	33,33
Хлопці КГ (n=10)												
1	1,948	16	13	37	49	13	9	23	9	9	7	89
2	2,449	15	12	33	39	12	8	25	8	8	9	99
3	2,294	17	13	37	44	9	8	23	7	16	16	105
4	2,707	16	12	27	49	11	9	24	8	11	7	100
5	2,513	17	3	49	53	18	9	25	12	9	16	115
6	2,367	14	14	39	43	11	8	25	7	12	13	99
7	1,998	15	10	49	46	12	7	25	9	9	6	105
8	2,164	16	9	56	49	10	8	26	11	10	7	110
9	2,101	15	11	47	50	15	9	26	7	9	8	105
10	1,674	15	9	54	41	11	9	24	11	8	7	115
\bar{a}	2,2215	15,6	10,6	42,8	46,3	12,2	8,4	24,6	8,9	10,1	9,6	104,2
max	2,707	17	14	56	53	18	9	26	12	16	16	115
min	1,674	14	3	27	39	9	7	23	7	8	6	89
σ	0,31	0,97	3,17	9,55	4,45	2,62	0,7	1,07	1,85	2,42	3,89	7,97
V(%)	13	6	29	22	9	21	8	4	20	24	40	7
H(%)	40	50	50	60	80	80	50	20	30	0	50	30
Дівчата ЕГ (n=11)												
1	1,674	15	15	31	40	15	12	26	7	7	9	82
2	2,061	15	13	48	41	11	11	27	9	8	10	85
3	1,957	15	17	50	41	14	9	22	5	6	9	90
4	2,255	16	12	47	42	10	13	28	1	7	8	95
5	2,598	13	16	46	43	13	9	20	9	7	11	94
6	2,11	16	11	48	38	12	12	35	5	6	7	97
7	1,989	15	11	50	27	13	17	24	6	7	8	90
8	2,01	15	12	48	32	14	12	42	7	9	5	92
9	1,971	14	12	49	44	15	10	21	8	4	9	90
10	2,201	16	14	47	45	11	11	43	9	5	7	95
11	2,105	14	12	48	40	12	13	40	7	7	10	96
\bar{a}	2,085	14,91	13,18	46,55	39,36	12,73	11,73	29,82	6,64	6,64	8,45	91,45
max	2,598	16	17	50	45	15	17	43	9	9	11	97
min	1,674	13	11	31	27	10	9	20	1	4	5	82
σ	0,23	0,94	2,04	5,3	5,37	1,68	2,24	8,65	2,38	1,36	1,69	4,7
V(%)	10	6	15	11	13	13	19	28	35	20	20	5
H(%)	72,72	72,72	81,82	100	100	72,72	81,82	63,63	63,63	81,82	27,27	100

Продовження таблиці Е.2

Хлопці (n=10)												
1	2,39	15	24	15	30	11	9	23	10	9	7	85
2	2,106	8	11	31	33	12	10	26	11	7	9	95
3	2,786	14	12	27	23	9	8	25	10	8	8	92
4	2,872	15	16	25	31	8	11	22	9	7	8	85
5	1,976	12	12	29	30	6	9	25	7	6	6	90
6	2,312	13	11	32	29	10	12	23	9	4	5	96
7	2,111	15	11	38	27	7	11	27	8	9	7	90
8	2,106	14	13	41	31	7	10	26	7	8	9	94
9	1,897	15	11	39	28	11	7	20	8	7	9	83
10	2,118	13	12	31	26	10	6	20	9	10	9	90
\bar{a}	2,2674	13,4	13,3	30,8	28,8	9,1	9,3	23,7	8,8	7,5	7,7	90
max	2,872	15	24	41	33	12	12	27	11	10	9	96
min	1,897	8	11	15	23	6	6	20	7	4	5	83
σ	0,33	2,17	4,06	7,64	2,9	2,03	1,89	2,5	1,32	1,72	1,42	4,47
V(%)	14	16	30	24	10	22	20	10	14	22	18	4
H(%)	40	100	60	100	100	30	70	30	20	30	40	100

Примітки:

- \bar{a} – середнє значення,
- σ – середнє квадратичне відхилення,
- V – коефіцієнт варіації,
- H(%) – учні, у кого показник в межах норми.
- X0 – коефіцієнт адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи за Р.М. Баєвським,
- X1 – ступінь вираженості вегетативних дисфункцій за Вейном,
- X2 – вольова саморегуляція,
- X3 – рівень тривожності за Титаренко Т.М.,
- X4 – рівень депресії,
- X5 – рівень емоційної напруженості за Г.Ш. Габдрєвою,
- X6 – ступінь адаптації,
- X7 – ступінь самоактуалізації особистості,
- X8 – (Ф)фрустрованість, (А) агресія, (Р) ригідність за Айзенком,
- X9 – інтегральний показник психічної напруженості за PSM25.

Таблиця Е.3

**Мотивація до успіху в контрольній і експериментальній групах
до і після експерименту в балах**

Періоди № за/п	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
1	2	3	4	5
Дівчата* ЕГ n=11		Дівчата* КГ n=12		
1	26	17	23	24
2	13	15	25	23
3	27	16	18	25
4	24	16	26	23
5	22	15	28	26
6	14	15	13	12
7	12	14	24	22
8	13	15	19	18
9	24	16	16	12
10	28	17	20	23
11	23	14	12	16
12			23	25

Продовження таблиці Е.3

1	2	3	4	5
Me	23	15	21,5	23
25%	13,5	15	17,5	17,5
75%	25	16	24,25	24,25
\bar{a}	20,54	15,45	20,58	20,75
max	28	17	28	26
min	12	14	12	12
σ	6,23	1,03	5,12	4,99
V(%)	30	6	24	24
H(%)	36,36	100	50	33,33
Хлопці* ЕГ n=10			Хлопці* КГ n=10	
1	16	16	13	10
2	14	15	12	12
3	13	14	12	11
4	12	15	23	17
5	13	15	12	10
6	21	16	13	12
7	14	15	12	7
8	14	16	11	12
9	13	14	12	10
10	12	17	14	11
Me	13,5	15	12	11
25%	13	15	12	10
75%	14	16	13	12
\bar{a}	14,2	15,3	13,4	11,2
max	21	17	23	17
min	12	14	11	7
σ	2,65	0,94	3,47	2,52
V(%)	18	6	25	22
H(%)	90	100	90	70

Примітки:

- * – показники мотивації в межах норми 11 – 20 балів;
- H(%) – учні, у кого показник в межах норми
- \bar{a} – середнє значення,
- σ – середнє квадратичне відхилення,
- V – коефіцієнт варіації
- Me – медіана

Таблиця Е.4

Рухова активність учнів до і після експерименту

Бали*	Заняття спортом або фітнесом		Ранкова гімнастика		Вечірня гімнастика		Фізичні вправи не менше 30 хв./д		Піші прогулянки не менше 30 хв./д		Заняття тільки на уроці фізкультури	
	до	після	до	після	до	після	до	після	до	після	до	після
Дівчата КГ n=12	5,5	4,5	3	3	1	1	3	3	10	8	4	4
%	45,83	37,5	25	25	8,33	8,33	25	25	83,33	66,66	33,33	33,33
Дівчата ЕГ n=11	4	6	3	8	1	4	2	4	6	10	5	2
%	36,36	40,91	27,27	72,72	9,09	36,36	18,18	36,36	40,91	90,91	45,45	18,18
Хлопці КГ n=10	4,5	4,5	3	3	0	0	2	2	5	3	3	3
%	45	45	30	30	0	0	20	20	50	30	30	30
Хлопці ЕГ n=10	3	5	5	9	0	3	3	6	5	6	3	1
%	30	50	50	90	0	30	30	60	50	60	30	10
КГ n=22 (всього)	10	9	6	6	1	1	5	5	15	11	7	7
ЕГ n=21 (всього)	7	11	8	17	1	7	5	10	11	16	8	3
% КГ	45,45	40,91	27,27	27,27	4,54	4,54	22,72	22,72	68,18	50	31,87	31,87
% ЕГ	33,33	52,38	38,09	80,95	4,76	33,33	23,81	47,62	52,38	76,19	38,09	14,28

Примітка:*— 1 бал – відповідь на відповідне питання анкети «так», 0 балів – відповідь на відповідне питання анкети «ні», 0,5 бала – відповідь на відповідне питання анкети «іноді».

Таблиця Е.5

Результати дослідження вольової саморегуляції ЕГ і КГ за шкалами загальна, наполегливість, самоопанування

До експерименту								Після експерименту							
Дівчата ЕГ(n=11)				Хлопці ЕГ(n=10)				Дівчата ЕГ(n=11)				Хлопці ЕГ(n=10)			
ЗС	Вс	Нс	Сс	ЗС	Вс	Нс	Сс	ЗС	Вс	Нс	Сс	ЗС	Вс	Нс	Сс
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Сп	16	10	8	Сп	24	16	13	Сп	15	10	9	Сп	23	15	12
Сп	12	8	7	Ні	11	8	5	Сп	13	9	8	І	12	9	7
І	17	12	8	Ні	11	7	6	Сп	17	12	8	І	11	8	8
Ні	11	7	7	Сп	17	12	7	Ні	12	7	8	Сп	17	12	7
І	15	11	10	Ні	11	8	5	І	16	12	10	Ні	12	8	6
І	10	7	5	І	11	7	6	І	11	8	7	І	11	7	7
Ні	11	5	4	Ні	9	6	4	І	12	7	7	Ні	12	7	8
Ні	9	7	6	Ні	7	6	5	Ні	12	7	6	І	10	7	7
Ні	12	7	5	І	11	8	6	І	12	7	7	І	11	7	7
І	5	6	6	Ні	10	7	5	Сп	13	8	7	І	12	8	9
Ні	8	7	6						12	7	7				
ā	11,45	7,91	6,55		12,2	8,5	6,2		13,18	8,55	7,64		13,1	8,8	7,8
max	17	12	10		24	16	13		17	12	10		23	15	12
min	5	5	4		7	6	4		11	7	6		10	7	6
σ	3,56	2,17	1,69		4,85	3,14	2,53		1,94	1,97	1,12		3,96	2,66	1,69
V(%)	31	27	25		39	36	40		14	23	14		30	30	21

Продовження таблиці Е.5

Дівчата КГ(n=12)				Хлопці КГ(n=10)				Дівчата КГ(n=12)				Хлопці КГ(n=10)			
Ні	11	7	6	I	15	11	8	Ні	11	7	6	I	12	10	6
I	9	6	6	I	15	13	7	I	9	6	5	I	15	9	7
Сп	12	8	7	Ні	13	10	7	I	12	8	6	Ні	13	10	6
Сп	19	13	9	Сп	18	10	10	Сп	8	12	8	Сп	16	9	5
Сп	14	10	8	I	1	2	0	I	11	7	5	I	2	2	1
I	12	7	6	Сп	15	10	9	I	11	6	6	Сп	14	7	8
I	11	13	7	Ні	10	7	6	I	11	11	6	Ні	11	7	5
I	10	9	7	I	11	8	6	I	10	9	6	I	9	7	6
Ні	8	7	5	I	12	8	7	Ні	8	7	6	I	11	8	6
Ні	7	7	4	Ні	11	7	6	Ні	7	6	4	Ні	9	7	6
I	11	6	6					I	10	6	5				
Ні	9	7	6					Ні	9	7	6				
\bar{a}	11,1	8,33	6,42		12,1	8,6	6,6		9,75	7,67	5,75		11,2	7,6	5,6
max	19	13	9		18	13	10		12	12	8		16	10	8
min	7	6	4		1	2	0		7	6	4		2	2	1
σ	3,15	2,46	1,31		4,61	2,99	2,67		1,55	2,02	0,97		3,99	2,32	1,84
V(%)	28	29	20		38	34	40		15	26	16		35	30	32

Примітки:

- ЗС– Зайнятість спортом,
- Сп – займаються спортом або фітнесом з тренером постійно,
- I – займаються спортом або фітнесом самостійно, але не регулярно,
- Ні – займаються тільки на уроках фізичного виховання.
- Вс – шкала загальна саморегуляції
- Сс – шкала самоопанування
- Нс – шкала наполегливості

Таблиця Е.6

Результати дослідження тривожності за шкалами загальна, шкільна, самооцінна, міжособистісна до і після експерименту

До експерименту				
КГ дівчата				
n=12	X ₃	X ₃₍₁₎	X ₃₍₂₎	X ₃₍₃₎
1	59	21	16	22
2	75	26	29	20
3	59	26	19	14
4	21	9	5	7
5	47	11	22	14
6	29	3	14	12
7	69	19	21	29
8	57	22	21	14
9	72	19	25	28
10	61	21	19	21
11	67	28	17	22
12	63	21	19	23
\bar{a}	56,58	18,83	18,91	18,83
max	75	28	29	29
min	21	3	5	7
σ	16,59	7,50	5,93	6,65
V(%)	29	39	31	35

Після експерименту				
КГ дівчата				
n=12	X ₃	X ₃₍₁₎	X ₃₍₂₎	X ₃₍₃₎
1	60	20	16	24
2	75	26	28	21
3	59	26	19	14
4	21	8	5	8
5	49	12	21	16
6	39	11	13	15
7	69	20	20	29
8	57	21	21	15
9	73	21	23	29
10	63	22	20	21
11	67	25	15	27
12	63	20	20	23
\bar{a}	57,91	19,33	18,41	20,16
max	75	26	28	29
min	21	8	5	8
σ	15,32	5,92	5,72	6,63
V	26	30	31	32

Продовження таблиці Е.6

КГ хлопці				
n=10	X3	X3(1)	X3(2)	X3(3)
1	21	7	10	4
2	30	7	8	15
3	11	1	6	4
4	23	9	9	5
6	34	16	10	8
7	49	14	19	16
8	58	18	15	25
9	49	15	10	24
10	51	16	15	20
\bar{a}	37,5	12,6	11,2	13,7
max	58	23	19	25
min	11	1	6	4
σ	15,82	6,48	3,91	8,04
V(%)	42	51	34	58
ЕГ дівчата				
n=11	X3	X3(1)	X3(2)	X3(3)
1	28	9	8	11
2	59	20	15	24
3	50	11	20	19
4	57	18	20	19
5	46	21	15	10
6	58	28	10	20
7	59	17	22	20
8	71	21	15	35
9	58	28	12	18
10	67	17	19	31
11	59	18	16	25
\bar{a}	55,63	18,90	15,63	21,09
max	71	28	22	35
min	28	9	8	10
σ	11,40	5,87	4,41	7,48
V(%)	20	31	28	35
ЕГ хлопці				
n=10	X3	X3(1)	X3(2)	X3(3)
1	14	6	2	6
2	35	6	13	16
3	39	15	10	14
4	25	12	5	8
5	49	14	15	20
6	48	8	11	29
7	58	18	15	26
8	61	11	21	29
9	59	18	19	22
10	57	16	21	20
\bar{a}	44,5	12,4	13,1	19
max	61	18	21	29
min	14	6	2	6
σ	15,93	4,57	6,38	8,05
V(%)	35	36	48	42

КГ хлопці				
n=10	X3	X3(1)	X3(2)	X3(3)
	37	11	10	16
	33	10	8	15
	37	14	8	16
	27	11	9	7
	39	13	8	18
	49	14	15	20
	56	18	15	23
	47	15	10	22
	54	17	14	23
\bar{a}	42,8	14,3	10,8	17,8
max	56	20	15	23
min	27	10	8	7
σ	9,55	3,26	2,85	4,80
V	22	22	26	26
ЕГ дівчата				
n=11	X3	X3(1)	X3(2)	X3(3)
1	31	11	9	11
2	48	15	15	18
3	50	14	17	19
4	47	13	18	16
5	46	18	15	12
6	48	18	12	18
7	50	14	19	17
8	48	15	15	18
9	49	17	15	17
10	47	14	20	19
11	48	14	16	18
\bar{a}	46,54	14,81	15,54	16,63
max	50	18	20	19
min	31	11	9	11
σ	5,29	2,13	3,11	2,69
V	11	14	20	16
ЕГ хлопці				
n=10	X3	X3(1)	X3(2)	X3(3)
1	15	6	2	7
2	31	6	11	14
3	27	7	8	12
4	25	11	5	9
5	29	10	9	11
6	32	8	11	13
7	38	13	11	14
8	41	11	17	13
9	39	12	14	13
10	31	9	11	11
\bar{a}	30,8	9,3	9,9	11,7
max	41	13	17	14
min	15	6	2	7
σ	7,64	2,49	4,25	2,26
V	24	26	42	19

Примітки:

- X_3 – загальна тривожність;
- $X_{3(1)}$ – шкільна тривожність;
- $X_{3(2)}$ – самооцінна тривожність;
- $X_{3(3)}$ – міжособистісна тривожність

Продовження додатка Е
Таблиця Е.7

Результати дослідження базових потреб учнів КГ і ЕГ до і після
експерименту (у.о.)

Групи	Потре- би № п/п	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
		контрольна група (КГ) n=12/10					експериментальна група (ЕГ) n=11/10				
Дівчата вересень 2017	1	12	36	32	15	10	11	39	34	12	9
	2	8	37	30	11	19	8	35	34	16	12
	3	9	35	35	16	10	9	36	38	11	11
	4	6	36	37	17	9	12	34	39	10	10
	5	10	34	39	12	10	11	35	37	12	10
	6	9	37	31	15	13	10	39	31	16	9
	7	8	39	38	11	9	9	34	39	13	10
	8	9	38	31	17	10	15	33	35	11	11
	9	9	34	34	14	14	14	41	32	11	7
	10	14	38	31	9	13	11	36	39	10	9
	11	15	31	37	13	9	12	34	38	12	9
	12	14	38	34	10	9					
	ā	10,25	36,08	34,08	13,33	11,25	11,09	36	36	12,18	9,73
	σ	2,83	2,27	3,12	2,74	3,02	2,12	2,57	2,93	2,09	1,35
	Me	9	36,5	34	13,5	10	11	35	37	12	10
	25%	8,75	34,75	31	11	9	9,5	34	34	11	9
	75%	12,5	38	37	15,25	13	12	37,5	38,5	12,5	10,5
Дівчата квітень 2018	1	12	39	35	11	8	10	23	21	22	29
	2	9	38	31	12	15	10	22	25	26	22
	3	10	36	37	13	9	11	27	22	22	23
	4	6	37	37	15	10	10	23	25	23	24
	5	10	36	38	14	7	12	22	26	21	24
	6	11	37	40	12	5	10	25	24	21	25
	7	8	39	39	11	8	9	26	24	20	26
	8	9	39	39	7	11	13	23	25	21	23
	9	9	34	35	13	14	11	27	24	23	20
	10	13	38	33	9	12	13	24	27	22	19
	11	13	33	36	14	9	11	24	27	23	20
	12	12	37	36	11	9					
	ā	10,17	36,92	36,33	11,83	9,75	10,9	24,2	24,3	22,1	23,5
	σ	2,12	1,93	2,61	2,25	2,86	1,37	1,93	1,77	1,67	2,88
	Me	10	37	36,5	12	9	11	24	25	22	23
	25%	9	36	35	11	8	10	23	24	21	21
	75%	12	38,25	38,25	13,25	11,25	11,5	25,5	25,5	23	24,5
	Uemp	68,5	56,5	42	50,5	49,5	58,5	0	0	0	0

Продовження таблиці Е.7

	№ п/п	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	Хлопці вересень 2017	1	11	35	38	12	9	10	35	36	12
2		12	37	39	10	7	12	36	34	12	11
3		9	37	39	12	8	11	33	32	16	13
4		9	31	34	17	14	15	34	31	15	10
5		11	38	35	9	12	12	39	34	10	10
6		10	36	37	12	10	9	36	37	14	9
7		7	37	41	9	11	5	38	37	13	12
8		9	39	37	8	12	8	31	39	19	9
9		7	40	41	7	10	6	32	38	20	9
10		6	39	34	17	9	11	39	31	15	9
	\bar{x}	9,1	36,9	37,5	11,3	10,2	9,9	35,3	34,9	14,6	10,4
	σ	1,97	2,56	2,59	3,47	2,09	2,99	2,83	2,92	3,13	1,51
	Me	9	37	37,5	11	10	10,5	35,5	35	14,5	10
	25%	7,5	36,25	35,5	9	9	8,25	33,25	32,5	12,25	9
	75%	10,75	38,75	39	12	11,75	11,75	37,5	37	15,75	11,75
Хлопці квітень 2018	1	10	35	33	10	17	9	24	20	26	26
	2	11	34	38	11	11	11	23	23	21	27
	3	9	35	39	14	8	12	25	21	23	24
	4	9	35	36	12	13	13	22	24	24	22
	5	7	32	35	16	15	12	26	26	21	20
	6	9	36	34	15	11	10	21	21	23	28
	7	6	34	39	17	9	11	23	20	25	26
	8	11	37	37	12	8	9	24	21	22	29
	9	8	38	39	15	5	8	21	26	24	26
	10	9	29	35	19	13	7	22	28	23	25
	\bar{x}	8,9	34,5	36,5	14,1	11	10,2	23,1	23	23,2	25,3
	σ	1,59	2,55	2,22	2,84	3,62	1,93	1,66	2,87	1,62	2,71
	Me	9	35	36,5	14,5	11	10,5	23	22	23	26
	25%	8,25	34	35	12	8,25	9	22	21	22,25	24,25
	75%	9,75	35,75	38,75	15,75	13	11,75	24	25,5	24	26,75
	Uemp	46	21	39,5	50	43	47	0	0	0	0

Примітки:

- 1— матеріальні
- 2— у безпеці
- 3— соціальні (міжособистісні)
- 4— у визнанні
- 5— у самовираженні
- Me – медіана
- Uemp – емпіричне значення за U-критерієм Манна-Уїтні

Продовження додатку Е

Таблиця Е.8

**Заняття ранковою (вечірньою) гімнастикою в ЕГ
із застосуванням психотехнічних вправ за опитуванням у хвилинах**

№ п/п	До експерименту	Після експерименту	№ п/п	До експерименту	Після експерименту
Дівчата n=11			Хлопці n=10		
1	15	15	1	5	15
2	10	15	2	0	5
3	5	10	3	5	5
4	0	5	4	10	15
5	0	15	5	0	10
6	0	10	6	0	5
7	0	5	7	5	15
8	10	15	8	0	10
9	0	5	9	10	15
10	0	5	10	0	15
11	0	10			
\bar{a}	3,6	10		3,5	11
max	15	15		10	15
min	0	5		0	5
σ	5,518	4,472		4,116	4,594
V(%)	151	44		117	41

Примітки:

 \bar{a} – середнє значення,

n— кількість

 σ – середнє квадратичне відхилення,

V – коефіцієнт варіації

min – мінімальне значення у вибірці

max – максимальне значення у вибірці

Продовження додатку Е

Таблиця Е.9

**Оцінка опанування знань культури здоров'я у психоемоційній
сфері учнів до і після формувального експерименту**

№ з\п	Оцінка компетентності у психоемоційній сфері до експерименту			Оцінка компетентності у психоемоційній сфері після експерименту		
	За опитуванням (балів) Оо	Само-оцінка (балів) Ос	$\Sigma(Oo+Os)/2$ (балів)	За опитуванням (балів) Оо	Само-оцінка (балів) Ос	$\Sigma(Oo+Os)/2$ (балів)
1	2	3	4	5	6	7
Хлопці ЕГ						
1	3,3	4	3,65	8,6	8	8,3
2	4,6	4	4,3	10,2	10	10,1
3	4,9	6	5,45	10,5	10	10,25
4	5,9	6	5,95	10,5	10	10,25
5	6,6	7	6,8	12	11	11,5
6	8,2	10	9,1	12	11	11,5
7	6,2	7	6,6	12	9	10,5
8	8,6	10	9,3	12	10	11
9	7,2	10	8,6	12	11	11,5
10	5,6	7	6,3	10	9	9,5
Дівчата ЕГ						
1	6,3	9	7,65	9,2	12	10,6
2	4,2	6	5,1	10,3	11	10,65
3	3,2	4	3,6	10,3	7	8,65
4	5,3	8	6,65	10,3	11	10,65
5	6,9	11	8,95	10,6	12	11,3
6	5,9	7	6,45	11,3	12	11,65
7	7	10	8,5	11	10	10,5
8	4,9	6	5,45	11	12	11,5
9	6,6	10	8,3	11	12	11,5
10	7,6	10	8,8	12	10	11
11	5,6	8	6,8	12	10	11
Хлопці КГ						
1	2,3	6	4,15	2,3	6	4,15
2	3,3	7	5,15	2,3	7	4,15

Продовження додатку Е.9

1	2	3	4	5	6	7
3	3,9	8	6,95	3,3	7	5,15
4	4,6	7	5,8	4,6	8	6,3
5	5,2	6	5,6	4,3	6	5,15
6	5,6	4	4,8	4,3	8	6,6
7	4,3	10	7,15	5,2	9	7,6
8	7,2	7	7,1	7,2	7	7,1
9	7,6	8	7,8	7,6	7	7,3
10	8,2	9	8,6	5,6	9	7,3
Дівчата КГ						
1	3,3	8	5,65	3,3	7	5,15
2	4,3	5	4,65	3,3	6	4,65
3	5,3	6	5,65	5,2	6	5,6
4	5,9	7	6,45	4,2	7	5,6
5	8,6	7	7,8	5,9	7	6,45
6	6	9	7,5	6	8	7
7	5	8	6,5	6	7	6,5
8	5,2	6	5,6	7	9	8
9	7,2	7	7,1	7	9	8
10	5,6	9	7,3	7,2	7	7,1
11	5,9	8	6,95	5,9	8	6,95
12	6,6	7	6,8	6	8	7

Додаток Ж

Психодіагностичні тести, використані у дослідженні*Таблиця Ж.1***Зразок бланка для відповідей за методикою Г.Ш. Габдрєєвої оцінки емоційної напруженості**

Інструкція: «Якщо те, про що йдеться в судженні, відбувається з вами завжди, часто, характерно для вашої поведінки – відповідайте «так» чи ставте знак «+». Якщо рідко або ніколи не буває – відповідь «ні» або знак мінус. Якщо не знаєте, як відповісти, поставте позначку у відповідній графі.		Так/ Ні	Не знаю
1.	Мені ніяк не вдається зосередити увагу на уроці.		
2.	Відступ вчителя від основної теми дуже відволікає мене.		
3.	Мене постійно турбують думки про майбутню контрольну роботу, іспит.		
4.	Іноді здається, що мої знання з окремих предметів нікчемні.		
5.	Зневірившись виконати якесь завдання, я опускаю руки.		
6.	Я не встигаю засвоїти навчальний матеріал, і це викликає почуття неповаги до себе.		
7.	Я болісно реагую на критичні зауваження вчителя.		
8.	Несподіване питання вчителя мене бентежить.		
9.	Мене дуже турбує моє становище в класі.		
10.	Я безвільна людина, і це позначається на моїй успішності.		
11.	Я насилу зосереджуюсь на якомусь завданні, і це дратує мене.		
12.	Незважаючи на впевненість у своїх знаннях, я відчуваю страх перед опитуванням на уроці і на іспиті.		
13.	Часом мені здається, що не зможу засвоїти весь навчальний матеріал, і це мене дратує.		
14.	Під час відповіді на уроці я зазвичай дуже ніяковію.		
15.	Можливі невдачі на іспиті або під час відповіді на уроці дуже турбують мене.		
16.	Під час виступу я починаю заїкатися.		
17.	Мій стан багато в чому залежить від успішності виконання навчального завдання.		
18.	Я часто сварюся з друзями через дрібниці і потім шкодую про це.		
19.	Стан класу і ставлення до мене дуже впливають на мій настрій.		
20.	Після суперечки або сварки я довго не можу заспокоїтися.		
21.	У мене зазвичай не болить голова після тривалої напруги.		
22.	Мене ніщо не може вивести з гарного настрою.		
23.	Невиконане завдання або контрольна робота не хвилюють мене.		
24.	Я не хвилююся і не відчуваю сильного серцебиття перед відповіддю на уроці, іспиті, якщо не впевнений у своїх знаннях.		
25.	Я зазвичай в числі перших закінчую контрольну роботу або йду відповідати на іспиті і намагаюся не думати про можливі помилки.		
26.	Мені звичайно не потрібно багато часу на обдумування додаткових питань, які ставить вчитель.		
27.	Глузування однокласників не псує мені настрій.		
28.	Я зазвичай сплю спокійно і не мучуся уві сні, навіть якщо в школі неприємності.		
29.	У класі я відчуваюся легко і невимушено.		
30.	Мені легко організувати свій розпорядок дня. Зазвичай я встигаю зробити все, що планую.		

Продовження додатка Ж

Таблиця Ж.2

Зразок бланка для відповідей за методикою диференційної діагностики депресивних станів Зунге (адаптація Т. І. Балашової)

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень та закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, як ви почуваетесь останнім часом. Над відповідями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи ні відповідей немає».		Ніколи або зрідка	Іноді	Часто	Майже завжди або постійно
1.	Я відчуваю пригніченість	1	2	3	4
2.	Вранці починаюся найкраще	1	2	3	4
3.	У мене буває сльозливий настрій або близький до такого	1	2	3	4
4.	У мене поганий нічний сон	1	2	3	4
5.	Апетит у мене не гірше звичайного	1	2	3	4
6.	Мені приємно дивитись на гарних дівчат (хлопців), розмовляти з ними, бути поруч	1	2	3	4
7.	Я помічаю, що втрачаю вагу	1	2	3	4
8.	Мене турбують закрепи	1	2	3	4
9.	Серце б'ється швидше, ніж звичайно	1	2	3	4
10.	Я втомлююсь без причин	1	2	3	4
11.	Мої думки ясні, як завжди	1	2	3	4
12.	Мені легко робити те, що вмію	1	2	3	4
13.	Я відчуваю неспокій і не можу всидіти на місці	1	2	3	4
14.	У мене є надії на майбутнє	1	2	3	4
15.	Я роздратованіший, ніж звичайно	1	2	3	4
16.	Мені легко приймати рішення	1	2	3	4
17.	Я відчуваю, що можу бути корисним і необхідним	1	2	3	4
18.	Я живу досить повним життям	1	2	3	4
19.	Я відчуваю, що іншим людям стане краще, якщо я помру	1	2	3	4
20.	Мене досі радує те, що радувало завжди	1	2	3	4

Продовження додатка Ж

Таблиця Ж.3

Зразок бланка для відповідей за опитувальником PSM 25

Оцініть ваш стан за останній тиждень за допомогою 8-бальної шкали. Для цього на бланку опитувальника поряд з кожним твердженням обведіть число від 1 до 8, яке найточніше відповідає вашим переживанням. Неправильних відповідей в опитувальнику немає. Відповідайте як можна щиріше. Цифри від 1 до 8 означають частоту переживань: 1 – «ніколи»; 2 – «майже ніколи»; 3 – «дуже рідко»; 4 – «рідко»; 5 – «іноді»; 6 – «часто»; 7 – «дуже часто»; 8 – «постійно (кожного дня)».		частота переживань
1	Стан напруженості і крайньої схвильованості (занепокоєності)	1 2 3 4 5 6 7 8
2	Відчуття грудки в горлі та/або сухості у роті	1 2 3 4 5 6 7 8
3	Я переобтяжений (а) роботою. Мені зовсім бракує часу	1 2 3 4 5 6 7 8
4	Я похапцем проковтую їжу або забуваю поїсти	1 2 3 4 5 6 7 8
5	Після роботи не можу позбутися думок про незавершені справи, проблеми, плани; я «застрягаю» на переживаннях робочих ситуацій і невирішених питань, обмірковую свої ідеї знову і знову	1 2 3 4 5 6 7 8
6	Я відчуваю самотнім (ьою) і не зрозумілим (ою)	1 2 3 4 5 6 7 8
7	Я страждаю від фізичного погіршення здоров'я; у мене запаморочення, головні болі, напруженість і дискомфорт у шийному відділі, болі в спині, спазми у шлунку	1 2 3 4 5 6 7 8
8	Я поглинений (а) похмурими думками, змучений (а) тривожними станами	1 2 3 4 5 6 7 8
9	Мене несподівано кидає то в жар, то в холод	1 2 3 4 5 6 7 8
10	Я забуваю про зустрічі або справи, які повинен зробити або вирішити	1 2 3 4 5 6 7 8
11	У мене часто псується настрій; я легко можу заплакати від образи або проявити агресію, лють	1 2 3 4 5 6 7 8
12	Я відчуваю втомленим	1 2 3 4 5 6 7 8
13	У важких ситуаціях я міцно стискаю зуби (чи стискаю кулаки)	1 2 3 4 5 6 7 8
14	Я спокійний (на) і безтурботний (на)*	1 2 3 4 5 6 7 8
15	Мені важко дихати і/або у мене несподівано перехоплює дихання	1 2 3 4 5 6 7 8
16	Я маю проблеми з травленням і з кишківником (болі, кольки, розлади або закрепи)	1 2 3 4 5 6 7 8
17	Я схвильований (а), стурбований (а), збуджений (а)	1 2 3 4 5 6 7 8
18	Я легко лякаюся; від шуму або шурхоту здригаюся	1 2 3 4 5 6 7 8
19	Мені необхідно більш ніж півгодини для того, щоб заснути	1 2 3 4 5 6 7 8
20	Я збитий (а) з пантелику; мої думки сплутані; мені бракує зосередженості й я не можу сконцентруватися	1 2 3 4 5 6 7 8
21	У мене втомлений вигляд; мішки або круги під очима	1 2 3 4 5 6 7 8
22	Я відчуваю тяжкість на своїх плечах	1 2 3 4 5 6 7 8
23	Я стривожений (а), мені необхідно постійно рухатися; я не можу встояти або всидіти на одному місці	1 2 3 4 5 6 7 8
24	Мені важко контролювати свої вчинки, емоції, настрої або жести	1 2 3 4 5 6 7 8
25	Я відчуваю напруженість	1 2 3 4 5 6 7 8

Примітка. * Зворотне питання.

Продовження додатка Ж
Таблиця Ж.4

**Зразок бланка для відповідей за методикою М. Гавлінової оцінки
соціальної адаптованості і вегетативної лабільності**

Прочитайте твердження і поставте позначку в графі «так» або «ні»		Так	Ні
1.	Я вмію налагодити хороші стосунки навіть з тими людьми, які мені неприємні		
2.	У кожній новій для мене обстановці прагну зберегти свої звички і поводитися як завжди		
3.	Із задоволенням виконую навіть неприємну роботу, якщо вона корисна людям		
4.	Мені здаються дивними хлопці, які довго і успішно займаються у гуртку або секції і кидають їх за для того, щоб спробувати щось інше		
5.	Я не можу довго почуватися скривдженим, вважаю за краще виправдати того, хто заподіяв мені неприємність		
6.	Якщо мені за мою роботу добре заплатять, то не зважатиму на те, що вона мені не подобається		
7.	Не можна сподіватися тільки на себе, необхідно рахуватися з думкою тих, з ким товаришуєш		
8.	У новому колективі мені потрібен тривалий час для того, щоб налагодити дружні стосунки		
9.	Я належу до числа тих, кого частіше сварять, ніж хвалять		
10.	Я першим іду на примирення у суперечках і сварках		
11.	Для мене змінювати місце проживання або школу – катастрофа		
12.	Я не люблю залишатися наодинці, а повинен спілкуватися навіть тоді, коли сам удома		
13.	Коли мені хтось не подобається, я цього не приховую		
14.	Вважаю, що людина, що намагається пройти без черги, просто спритна людина		
15.	У кожній роботі, навіть мені не цікавій, намагаюся знайти щось привабливе, щоб виконувати її із задоволенням		
16.	Хоча розумію, що повинен підкорюватися розпорядженням педагогів і загальним правилам поведінки, я підкоряюся без бажання, змушуючи себе		
17.	Коли мене чекають нові події, я їх не боюся, а чекаю з цікавістю		
18.	У мене часто буває почуття, що міг би досягти більшого, ніж маю		
19.	Бути в гарних стосунках з людьми для мене важливіше, ніж досягти успіху і залишитися одному		
20.	Гучна компанія або занадто балакучі люди мене швидко втомлюють, і я хочу швидше піти геть		

Продовження додатка Ж
Таблиця Ж.5

Зразок бланка для відповідей за опитувальником особистісної орієнтації

Шострома (скорочена форма, розроблена Джоунс і Крендалл)

Дайте відповідь на кожне твердження, використовуючи чотиризначну шкалу балів:		1	2	3	4
1.	не згоден;				
2.	не згоден частково;				
3.	згоден частково;				
4.	згоден.				
При підрахунку загальних значень оцінка за 2, 5, 6, 8, 9, 11, 13, 14 ствердження буде інверсною (1 = 4, 2 = 3, 3 = 2, 4 = 1).					
1.	Я не соромлюся жодної зі своїх емоцій				
2.	Я можу гніватися на тих, кого люблю.				
3.	Завжди необхідно, щоб інші схвалювали те, що я роблю.				
4.	Я не приймаю свої слабкості.				
5.	Мені можуть подобатися люди, яких я не схвалюю.				
6.	Я боюся невдач.				
7.	Я намагаюся не аналізувати і не спрощувати складні сфери.				
8.	Краще бути самим собою, ніж популярним.				
9.	У моєму житті немає того, чому б я міг себе присвятити.				
10.	Я відчуваю, що повинен робити те, чого чекають від мене інші.				
11.	Я вірю, що, по суті, люди хороші і їм можна довіряти.				
12.	Я можу виразити свої почуття, навіть якщо це спричинить небажані наслідки.				
13.	Я не зобов'язаний допомагати іншим.				
14.	Я втомився від страхів і неадекватності.				
15.	Мене люблять, тому що я люблю.				

Продовження додатка Ж
Таблиця Ж.6

Зразок бланка тесту за Айзенком самооцінки психічних станів

(Перші 10 пунктів тесту не використовувалися)

Пропонуємо вам опис різних психічних станів. Якщо вам цей стан найвластивіший, ставте 2 бали, якщо цей стан буває, але зрідка, ставте 1 бал, якщо зовсім не підходить – 0 балів.

II

№ за/п	Психічний стан	Бали
1.	Часто мені здаються безвихідними ситуації, з яких все-таки можна знайти вихід.	
2.	Неприємності мене дуже засмучують, я занепадаю духом.	
3.	У разі великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.	
4.	Нещастя і невдачі нічого мене не вчать.	
5.	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її безплідною.	
6.	Я нерідко почуваюся беззахисним.	
7.	Іноді у мене буває стан відчаю.	
8.	Я відчуваю розгубленість перед труднощами.	
9.	У скрутні хвилини життя іноді поведжуся по-дитячому, хочу, щоб пожаліли.	
10.	Вважаю недоліки свого характеру невиправними.	

III

№ за/п	Психічний стан	Бали
1.	Залишаю за собою останнє слово.	
2.	Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.	
3.	Мене легко розсердити.	
4.	Люблю робити зауваження іншим.	
5.	Хочу бути авторитетом для інших.	
6.	Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.	
7.	Коли розгніваюся, погано себе стримую.	
8.	Вважаю за краще керувати, ніж підкорятися.	
9.	У мене різка, грубувата жестикуляція.	
10.	Я мстивий.	

IV

№ за/п	Психічний стан	Бали
1.	Мені важко змінювати звички.	
2.	Нелегко переключати увагу.	
3.	Дуже насторожено ставлюся до усього нового.	
4.	Мене важко переконати.	
5.	Нерідко у мене не виходить з голови думка, від якої слід було б звільнитися.	
6.	Нелегко зближуюся з людьми.	
7.	Мене засмучують навіть незначні порушення плану.	
8.	Нерідко я виявляю упертість.	
9.	Неохоче йду на ризик.	
10.	Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.	

Просумуйте бали

II	III	IV

Продовження додатка Ж

Таблиця Ж. 7

Зразок бланка для відповідей за опитувальником А.В. Звєрькова

і Є.В. Ейдмана дослідження вольової саморегуляції

Інструкція. Вам запропоновано 30 тверджень. Уважно прочитайте кожне твердження і вирішіть, правильне чи неправильне це твердження стосовно вас. Якщо правильне, проти цього твердження поставте знак «плюс» (+), а якщо визнаєте, що воно стосовно Вас неправильне, то «мінус» (-).		Відповіді +/-
1.	Якщо щось не клеїться, у мене нерідко з'являється бажання залишити цю справу.	
2.	Я не залишаю своїх планів і справ, навіть якщо доведеться обирати між ними і приємною компанією.	
3.	Мені неважко стримати спалах гніву, якщо це необхідно	
4.	Зазвичай зберігаю спокій в очікуванні приятеля, який запізнюється.	
5.	Мене важко відволікти від розпочатої роботи.	
6.	Мене дуже вибиває з колії фізичний біль.	
7.	Я завжди намагаюсь вислухати співрозмовника не перебиваючи, навіть якщо не терпиться заперечити йому.	
8.	Я завжди «гну» свою лінію.	
9.	Якщо потрібно, можу не спати впродовж ночі (наприклад, робота, чергування) і весь наступний день бути в хорошій формі.	
10.	Мої плани дуже часто перекреслюють зовнішні обставини.	
11.	Я вважаю себе терплячою людиною.	
12.	Мені непросто примусити себе холоднокровно спостерігати за видовищем, яке хвилює.	
13.	Мені рідко вдається примусити себе продовжити роботу після невдач.	
14.	Якщо я ставлюсь до когось погано, мені важко приховати це.	
15.	Я можу зайнятись своїми справами за незручних та невідповідних обставин, якщо це необхідно.	
16.	Мені дуже ускладнює роботу усвідомлення того, що її необхідно обов'язково зробити до певного терміну.	

Продовження таб. Ж.7

17.	Вважаю себе рішучою людиною.	
18.	Фізичну втому переношу легше, ніж інші.	
19.	Краще почекати ліфт, який щойно поїхав, ніж підніматися сходами.	
20.	Зіпсувати настрій мені не так просто.	
21.	Іноді якась дрібниця охоплює думки, не дає спокою, і я ніяк не можу її забути.	
22.	Мені важче зосередитись на завданні або роботі, ніж іншим.	
23.	Пересперечати мене важко.	
24.	Я завжди прагну закінчити розпочаті справи.	
25.	Мене легко відволікти від справ.	
26.	Іноді помічаю, що намагаюсь досягти свого всупереч обставинам.	
27.	Люди часом заздять моєму терпінню і ретельності.	
28.	Мені важко зберігати спокій у стресовій ситуації.	
29.	Я помічаю, що під час монотонної роботи несвідомо починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це призводить до погіршення результатів.	
30.	Мене зазвичай дуже дратує, коли «перед носом» зачиняються дверцята транспорту або ліфта, який від'їжджає.	

Продовження додатка Ж

Таблиця Ж. 8

**Зразок бланка для відповідей за методикою Титаренко Т.М.
визначення рівня тривожності**

<p>Вам запропоновано перелік життєвих ситуацій. Деякі з них можуть бути для вас неприємними, такими, що викликають хвилювання, збентеження, тривогу, страх.</p> <p>Уважно прочитайте кожне речення та обведіть кружечком одну із цифр праворуч: «1», «2», «3», «4».</p> <p>Якщо ситуація зовсім не здається вам неприємною, обведіть цифру «0», а якщо вона трохи хвилює, – цифру «1». Коли ситуація досить неприємна і викликає у вас певний неспокій, що її бажано було б уникнути, обведіть цифру «2», а якщо неприємна і викликає сильні неспокій, тривогу, страх, – «3». Щодо ситуації вкрай неприємної для вас, яку ви не в змозі витримати і яка викликає дуже сильний неспокій і страх, – обведіть цифру «4».</p> <p>Ваше завдання: уявити якомога яскравіше кожну ситуацію і обвести кружечком ту цифру, котра вказує, якою мірою ця ситуація може викликати у вас побоювання, неспокій, тривогу і страх.</p>		Відповіді				
1.	Відповідати біля дошки.	0	1	2	3	4
2.	Піти в дім до незнайомих людей.	0	1	2	3	4
3.	Брати участь у змаганнях, конкурсах, олімпіадах.	0	1	2	3	4
4.	Розмовляти з директором школи.	0	1	2	3	4
5.	Думати про своє майбутнє.	0	1	2	3	4
6.	Учитель проглядає список учнів у журналі, вибираючи, кого б спитати.	0	1	2	3	4
7.	Тебе критикують, у чомусь звинувачують.	0	1	2	3	4
8.	За тобою спостерігають під час виконання завдання.	0	1	2	3	4
9.	Пишеш контрольну роботу.	0	1	2	3	4
10.	Після контрольної вчитель називає оцінки.	0	1	2	3	4
11.	На тебе не звертають уваги.	0	1	2	3	4
12.	Тобі щось не вдається.	0	1	2	3	4
13.	Чекаєш батьків з батьківських зборів.	0	1	2	3	4
14.	Тобі загрожує невдача, провал.	0	1	2	3	4
15.	Чуєш сміх за спиною.	0	1	2	3	4
16.	Складаєш іспити в школі.	0	1	2	3	4
17.	На тебе сердяться (не зрозуміло, чому).	0	1	2	3	4
18.	Виступати перед великою аудиторією.	0	1	2	3	4
19.	Передбачається важлива, вирішальна справа.	0	1	2	3	4
20.	Не розумієш пояснень вчителя.	0	1	2	3	4
21.	З тобою не згодні, заперечують тобі.	0	1	2	3	4
22.	Порівнюєш себе з іншими.	0	1	2	3	4
23.	Перевіряють твої здібності.	0	1	2	3	4
24.	На тебе дивляться як на маленького.	0	1	2	3	4
25.	На уроці вчитель несподівано ставить тобі запитання.	0	1	2	3	4
26.	Замовкли, коли ти наблизився.	0	1	2	3	4
27.	Оцінюється твоя робота.	0	1	2	3	4
28.	Думаєш про свої справи.	0	1	2	3	4
29.	Тобі треба прийняти важливе для себе рішення.	0	1	2	3	4
30.	Не здатний упоратися з домашнім завданням.	0	1	2	3	4

Продовження додатка Ж

**Зразок бланка для відповідей за методом парних порівнянь
В. В. Скворцова (модифікація І. О. Акіндінової) діагностики ступеня
задоволення головних потреб**

Інструкція: Перед вами 15 тверджень, які ви повинні оцінити, попарно порівнюючи їх між собою. Спочатку оцініть перше твердження з другим, третім і т.д. і результат впишіть у першу колонку. Так, якщо при порівнянні першого твердження з другим прийнятним для себе визнаєте друге, то в початкову клітинку впишіть цифру 2. Якщо ж кращим виявиться перше твердження, то впишіть цифру 1. Потім те ж саме проробіть з другим твердженням, порівняйте його спочатку з третім, потім з четвертим і т.д., і вписуйте результат у другу колонку. Подібним же чином працюйте з іншими твердженнями, поступово заповнюючи весь бланк. Під час роботи корисно до кожного твердженням вголос проговорити фразу: «Я хочу ...»

Закінчивши роботу, підрахуйте кількість балів (тобто виборів), що випали на кожне твердження.

1. Добитися визнання і поваги.
2. Мати теплі стосунки з людьми.
3. Забезпечити собі майбутнє.
4. Заробляти на життя.
5. Мати хороших співрозмовників.
6. Зміцнити своє положення.
7. Розвивати свої сили і здібності.
8. Забезпечити собі матеріальний комфорт.
9. Підвищувати рівень майстерності і компетентності.
10. Уникати неприємностей.
11. Прагнути до нового і незвіданого.
12. Забезпечити собі впливове положення.
13. Купувати хороші речі.
14. Займатися справою, що вимагає повної віддачі.
15. Щоб розуміли інші.

Продовження додатка Ж

Таблиця Ж. 9

**Зразок бланка для відповідей за опитувальником Т. Елерса
оцінювання мотивації досягнення успіху**

В опитувальнику уважно прочитайте кожне речення й оцініть, наскільки те, що в них стверджується, відповідає тому, що ви зазвичай думаєте, робите, переживаєте. Якщо згодні, поставте знак « + », не згодні – «-».		+/-
1	2	3
1.	Коли треба зробити вибір між двома варіантами, його краще зробити швидше, ніж відкласти.	
2.	Мене дратує, коли не можу стовідсотково виконати завдання.	
2.	Коли виконую завдання, видається, начебто я все ставлю на карту.	
4.	Коли виникає проблемна ситуація, я найчастіше приймаю рішення одним з останніх.	
5.	Коли два дні поспіль я сиджу без діла, то втрачаю спокій.	
6.	Інколи мої успіхи нижчі від середніх.	
7.	Я до себе суворіший, ніж до інших.	
8.	Я більш доброзичливий, ніж інші.	
9.	Коли я відмовляюся від складного завдання, то потім караю себе, тому що знаю, що досягнув би успіху.	
10.	У процесі виконання завдань потребую невеликих пауз, відпочинку.	
11.	Дивакуватість – це не основна моя риса.	
12.	Мої досягнення в роботі не завжди однакові.	
13.	Мене більше цікавлять інші заняття, ніж ті, які маю виконати.	
14.	Осуд мене стимулює більше, ніж схвалення.	
15.	Знаю, що мої товариші вважають мене людиною справи.	
16.	Перешкоди роблять мої рішення більш виваженими.	
17.	На моєму честолюбстві легко зіграти.	
18.	Коли виконую завдання без натхнення, це зазвичай помітно.	
19.	Виконуючи завдання, я не розраховую на допомогу інших.	
20.	Іноді відкладаю те, що маю зробити сьогодні.	
21.	Потрібно покладатися тільки на самого себе.	
22.	У житті мало речей, важливіших за гроші.	
23.	Коли мені потрібно виконати важливе завдання, я ні про що інше не думаю.	
24.	Я менш честолюбний, ніж інші.	

Продовження таб. Ж. 9

1	2	3
25.	Наприкінці канікул зазвичай радію, що незабаром знову навчатимусь.	
26.	Коли налаштований на виконання завдання, то виконую його краще.	
27.	Мені простіше і легше спілкуватися з учнями, які можуть завзято працювати.	
28.	Коли в мене немає справ, відчуваю, що мені не по собі.	
29.	Мені доводиться виконувати відповідальну роботу частіше за інших.	
30.	Коли мені доводиться приймати рішення, намагаюся робити це якнайкраще.	
31.	Мої друзі іноді вважають мене ледачим.	
32.	Мої успіхи якоюсь мірою залежать від колег по навчанню.	
33.	Безглуздо протидіяти волі педагогів.	
34.	Іноді не знаєш, як виконувати завдання.	
35.	Коли щось не гаразд, я хвилююся.	
36.	Я зазвичай мало уваги звертаю на свої досягнення.	
37.	Коли працюю разом з іншими, моя робота дає більші результати, ніж робота інших.	
38.	Коли за щось беруся, то часто не доводжу до кінця.	
39.	Я заздрю учням, що не дуже завантажені роботою.	
40.	Я не заздрю тим, хто прагне влади.	
41.	Коли я впевнений, що на правильному шляху, для доведення своєї правоти можу вдатися і до крайніх заходів.	

Додаток И

**Критичні значення критерію U Манна-Уїтні
для рівнів статистичної значущості $p = 0,05$ и $p = 0,01$ і об'ємів
порівнюваних вибірок $2 \leq n_1 \leq 20, 3 \leq n_2 \leq 20$**

p = 0,05																			
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3	-	0																	
4	-	0	1																
5	0	1	2	4															
6	0	2	3	5	7														
7	0	2	4	6	8	11													
8	1	3	5	8	10	13	15												
9	1	4	6	9	12	15	18	21											
10	1	4	7	11	14	17	20	24	27										
11	1	5	8	12	16	19	23	27	31	34									
12	2	5	9	13	17	21	26	30	34	38	42								
13	2	6	10	15	19	24	28	33	37	42	47	51							
14	3	7	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61						
15	3	7	12	18	23	28	33	39	44	50	55	61	66	72					
16	3	8	14	19	25	30	36	42	48	54	60	65	71	77	83				
17	3	9	15	20	26	33	39	45	51	57	64	70	77	83	89	96			
18	4	9	16	22	28	35	41	48	55	61	68	75	82	88	95	102	109		
19	4	10	17	23	30	37	44	51	58	65	72	80	87	94	101	109	116	123	
20	4	11	18	25	32	39	47	54	62	69	77	84	92	100	107	115	123	130	138
p = 0,01																			
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
5	-	-	0	1															
6	-	-	1		3														
7	-	0	1	3	4	6													
8	-	0	2	4	6	7	9												
9	-	1	3	5	7	9	11	14											
10	-	1	3	6	8	11	13	16	19										
11	-	1	4	7	9	12	15	18	22	25									
12	-	2	5	8	11	14	17	21	24	28	31								
13	0	2	5	9	12	16	20	23	27	31	35	39							
14	0	2	6	10	13	17	22	26	30	34	38	43	47						
15	0	3	7	11	15	19	24	28	33	37	42	47	51	56					
16	0	3	7	12	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66				
17	0	4	8	13	18	23	28	33	38	44	49	55	60	66	71	77			
18	0	4	9	14	19	24	30	36	41	47	53	59	65	70	76	82	88		
19	1	4	9	15	20	26	32	38	44	50	56	63	69	75	82	88	94	101	
20	1	5	10	16	22	28	34	40	47	53	60	67	73	80	87	93	100	107	114

Додаток К

Допоміжні таблиці критичних значень для описових статистик

Таблиця К.1

Критичні значення коефіцієнта кореляції рангів Спірмена

n	P		n	P		n	P	
	0,05	0,01		0,05	0,01		0,05	0,01
5	0,94	—	17	0,48	0,62	29	0,37	0,48
6	0,85	—	18	0,47	0,60	30	0,36	0,47
7	0,78	0,94	19	0,46	0,58	31	0,36	0,46
8	0,72	0,68	20	0,45	0,57	32	0,36	0,45
9	0,68	0,83	21	0,44	0,56	33	0,34	0,45
10	0,64	0,79	22	0,43	0,64	34	0,34	0,44
11	0,61	0,76	23	0,42	0,53	35	0,33	0,43
12	0,68	0,73	24	0,41	0,52	36	0,33	0,43
13	0,56	0,70	25	0,49	0,51	37	0,33	0,43
14	0,64	0,68	26	0,39	0,50	38	0,32	0,41
15	0,52	0,68	27	0,38	0,49	39	0,32	0,41
16	0,60	0,64	28	0,38	0,48	40	0,31	0,40

Таблиця К.2

Критичні значення ексцесу та асиметрії для $p = 0,05$

Асиметрія	для 0,05	Ексцес	Для 0,05
n	значення	n	значення
25	0,71	10	0,91
30	0,66	15	0,89
35	0,62	20	0,88
40	0,59	25	0,87
45	0,56	30	0,86
50	0,53	35	0,86
60	0,49	40	0,85
70	0,46	45	0,85
80	0,43	50	0,85
90	0,41	60	0,84
100	0,39	70	0,83
125	0,35	80	0,83
150	0,32	90	0,83
175	0,30	100	0,83
200	0,28	200	0,82

Додаток Л

**Програма занять засобами психотехнічних вправ та ігор
на уроках фізичної культури, спрямованих на формування культури
здоров'я учнів старшого шкільного віку**

*(за розробками Бовть О.Б., Єфремицевої С.А., Самоукіної Н. В., Динейка К., Задворної І. В.,
Жабокрицької О.В, Ткачшиної О. Р., Ставицької С.О. і Волошиної В. В., Титаренко Т. М. та
Лепіхової Л. А., Цзен М. та Пахомова Ю.)*

Пояснювальна записка

Розумова діяльність учнів старшої школи зумовлює великі навантаження на нервову і серцево-судинну системи, також на здоров'я школярів впливають різні стресогенні чинники. Корекція психоемоційної сфери учнів введенням в заняття психотехнічних вправ та ігор може істотно допомогти вчителю фізичної культури у вихованні гармонійної особистості і сприятиме збереженню не тільки фізичного, а й психічного здоров'я, підвищенню культури здоров'я особистості загалом.

Психоемоційні навантаження спричиняють підвищення рівня тривожності. Тривожність – це відчуття неконкретної, невизначеної загрози, нечітке відчуття небезпеки, іноді навіть вияв психічного неблагополуччя особистості. Тривожність знижує адаптаційний потенціал учня, стримує інтелектуальний та емоційний розвиток, перешкоджає ефективній діяльності. Виявляється тривожність у нерішучості, загостреному почутті відповідальності, внутрішній потребі відповідати очікуванням інших, боязкості, невпевненості в собі і своїх рішеннях, емоційному неспокої.

Розрізняють ситуативну та особистісну тривожність. Перша викликана певними подіями, ситуаціями, що спричиняють хвилювання, тривогу, передчуття великих неприємностей. Друга (як стан) – стабільна риса особистості, що виявляється у звичайних, повсякденних ситуаціях, і тривалий час емоційно забарвлює та суттєво змінює процеси самосприйняття

й світосприймання.

Рівень особистісної тривожності залежить від багатьох чинників. А старший шкільний вік характеризується такими об'єктивними змінами в житті школяра: близькість факту завершення середньої освіти і необхідність вибору професії; об'єктивні свідчення дорослішання – отримання паспорта, в 18 років – цивільне повноліття і отримання громадянських прав; позиція самих учнів у школі як старших; знайомство з новими формами навчання (семінари, заліки та ін.) і ускладнення у зв'язку з цим навчальної діяльності; розгортання зрілої діяльності щодо самоосвіти. У старшому шкільному віці рівень тривожності підвищується у зв'язку з прагненням до самоствердження у спільноті однолітків, майбутнім життєвим вибором і відповідальністю за свій вибір.

Зовні внутрішня емоційна напруженість може пройти повз увагу батьків і вчителів: учень добре навчається і поводить себе, але це дається йому ціною невиправдано значних психофізіологічних витрат, які врешті-решт негативно позначаються на його здоров'ї. Тривожність учнів призводить до погіршення результативності у навчанні, що, у свою чергу, підсилює і закріплює стресову нестійкість у подальшому житті.

За умов перманентного впливу негативних чинників та переживань, які виникають зазвичай в екстремальних ситуаціях, тривожність набирає загрозливого характеру. Вона може цілком дезорганізувати діяльність людини, завдати шкоди її психічному й фізичному здоров'ю (феномен «передстартової лихоманки» у спорті, екзаменаційне випробування, тривожно-песимістичні очікування в конфліктних ситуаціях, хронічне відставання в навчанні тощо).

Також підвищена тривожність має вплив на основні потреби учнів: вони прагнуть у першу чергу захисту і безпеки та задоволення фізіологічних потреб. Підвищення вольової саморегуляції і зниження рівня тривожності дає змогу на перше місце поставити потребу у самовираженні.

У шкільній практиці, з огляду на необхідність охорони психічного та фізичного здоров'я учнів, було б корисним введення в уроки фізичної культури психотехнічних вправ та ігор, які допоможуть у формуванні культури здоров'я учнів за рахунок кращого пізнання свого психоемоційного стану, спрямованості на усвідомлення себе, свого тіла, своєї здорової поведінки.

Програма складається з 35 занять .

Вік учасників – 15-17 років.

Мета: формування культури здоров'я шляхом надбання компетенцій у психоемоційній сфері учнів старшого шкільного віку на уроках фізичної культури з контролем результату володіння психотехнічними вправами та іграми і вмінням самостійно їх застосовувати в кінці експериментальної програми.

Завдання:

1. Зниження тривожності та скутості школярів.
2. Формування в учнів віри у свої сили й можливості.
3. Розширення можливостей школярів, формування в них необхідних знань культури здоров'я, умінь і навичок для підвищення рівня вольової саморегуляції.
4. Формування адекватної самооцінки.
5. Формування розуміння мобілізуючої ролі певного рівня тривожності у розв'язанні проблем і складних життєвих ситуацій.
6. Розвиток уміння контролювати рівень тривожності.
7. Підготовка учнів до самостійного виконання психотехнічних вправ для покращення свого психоемоційного стану.

Предмет корекції: емоційна сфера підлітків.

Модель корекційної програми: введення 7-10-хвилинних занять до типового уроку з фізичної культури.

Вид корекційної програми: вільна програма.

Методи корекції: методи поведінкової корекції засобами психотехнік

(психотехнічні вправи та ігри).

Засоби корекції: ігри, вправи, бесіди, опитування, самооцінка, самопідготовка.

Форма роботи: змішана (урочна і позаурочна).

Очікувані результати: зниження рівня тривожності, емоційної напруженості, підвищення самооцінки, розвиток комунікативних здібностей, підвищення рівня вольової саморегуляції, запобігання виникненню депресивних станів, психологічного стресу.

Етапи:

I. Підготовчий.

II. Наставовний.

III. Корекційний.

IV. Етап оцінки ефективності корекційного впливу і засвоєння вправ психоемоційної корекції.

I. Підготовчий етап (2 заняття)

Мета: розширення знань культури здоров'я учнів у психоемоційній сфері.

Роботу з учнями проводить шкільний учитель фізичного виховання з метою зниження рівня тривожності в учнів і кращої їхньої адаптації до шкільного життя. Роботу на базі школи бажано проводити окремо за різними паралелями учнів.

Заняття 1

Заняття присвячене поясненню учням, як підвищений рівень тривожності впливає на людину, її здоров'я і як важливо контролювати свій психоемоційний стан. Пропонується відповісти (письмово) учням, як вони поведуться (як почувуються), коли дуже хвилюються або коли їм щось не подобається, і що роблять, щоб заспокоїтися. Можна запропонувати анкету з

наведенням типових психологічних ситуацій. Письмова форма бажана, щоб в кінці занять учні змогли самі скоректувати свої попередні відповіді. Попередити учнів, що їхні відповіді ніхто не читатиме, крім них самих, аркуші з відповідями зберігатимуться в сейфі до кінця занять з програми, і вони самі повинні будуть перевірити відповіді й побачити, чи зміняться вони.

Пропоновані ситуації (вміння володіти собою): 1) учень стримує обурення, коли вчитель його критикує; 2) протагоніст стримує себе, коли один із батьків не дозволяє займатися улюбленою справою; 3) протагоніст стримує себе, коли його друг (подруга) бере щось без дозволу. *Які способи оволодіння собою ви б застосували в запропонованих ситуаціях?*

Пропоновані ситуації (коректне вираження негативних почуттів): 1) батьки категорично проти того, щоб ви зустрічалися з одним зі своїх друзів; 2) товариш, з яким ви разом сидите на заняттях, часто випадково забирає вашу книжку із собою додому; 3) однокласник, який взяв переписати у вас зошит, не повертає його вже кілька днів після обіцяного терміну; 4) ваш знайомий звинувачує вас у тому, що ви розповіли його таємницю іншим, хоча ви цього не робили. *Спробуйте якнайточніше уявити свій емоційний стан та бажання у зв'язку з цим.*

Пропоновані ситуації (розпізнавання ознак тривожності і гніву): 1) хтось показує вам образливий жест; 2) хвилювання або страх викликають у вас прискорене серцебиття; 3) ви порушили вказівки батьків і думаете про те, що вони сваритимуть; 4) ви починаєте згадувати, як хтось говорив про вас за вашою спиною. *Які ознаки виникнення тривожності або гніву ви помічали у себе? 3. Що ви робите, коли хвилюєтеся або гніваєтеся?*

Пропоновані ситуації (розвиток самоконтролю та особистісної самоорганізації): 1) ваш друг шепоче анекдот комусь на вухо; 2) у когось упала зі столу книжка; 3) я чую за вікнами класу сирену пожежної машини; 4) хтось говорить принизливі слова щодо мене; 5) мій однокласник показує

мені гримасу; 6) директор заходить у клас поговорити з вчителем; 7) ваш друг звертається до вас на прізвисько; 8) хтось за спиною у вас кашляє; 9) жартівник групи викрикує безглузду відповідь; 10) хтось плює у ваш бік. *Наскільки ви можете проігнорувати ці зовнішні подразники? Поставте навпроти кожного подразника 1 (легко ігнорую), 2 або 3 (дуже важко ігнорувати) і порахуйте суму.*

(<12 — вам вдається багато чого ігнорувати;

13—20 — вам необхідно працювати, щоб ігнорувати зовнішні подразники;

>21 — вам потрібна допомога! *Для обговорення на останньому уроці програми)*

Пропоноване завдання (розвиток мотивації до самовдосконалення):

Подумайте і запишіть: яким би ви хотіли стати, які позитивні особистісні риси хотіли б мати, якими особливостями поведінки відзначатися? Як вважаєте, чи змогли б ви стати тією особистістю, якою бажаєте, якби доклали для цього зусиль? Що необхідно, щоб цього досягти?

Опитування допомагає вчителю зрозуміти, рівень знань учня у психоемоційній сфері культури здоров'я, а учневі усвідомити важливість розвитку психоемоційної сфери.

Заняття 2

Заняття передбачає завоювання довіри школяра, усунення скутості у спілкуванні й остраху говорити про себе. Заняття передбачає навчити учнів перенаправляти негативні емоції і думки на позитивні. Потрібно стати в коло або зручно сісти, закрити очі.

1. Вправа «Не подобається – подобається» (5 хв.)

Учитель просить підлітків подумки відповісти на запитання:

1) що мені не подобається у школі;

- 2) що мені не подобається вдома;
- 3) що мені не подобається взагалі в житті.

Після цього треба запропонувати серію позитивних запитань:

- 1) що мені подобається у школі;
- 2) що мені подобається вдома;
- 3) що мені подобається взагалі в житті.

Учні розповідають спочатку про те, що їм не подобається, потім – про те, що їм подобається у школі, вдома й у житті. Важливо дотримуватися послідовності відповідей: спочатку негативні, потім позитивні, показавши, що не так все в житті погано (з анкетування за методикою Лусканової Н.Г.).

2. Вправа-релаксація (2 хв.) (використовується у військах спеціального призначення за Джоном Уайзменом). Вправа допомагає швидкому переключенню з однієї фізичної роботи на іншу і може використовуватися на кожному уроці (під час повідомлення завдання на урок).

Вправа допомагає розслабитися і внутрішньо заспокоїтися (подобається більше хлопцям):

- станьте прямо, ноги поставте на ширину плеч, витягніть руки вперед долонями нагору;
- заплющте очі й зробіть вдих через рот, порахуйте до п'яти, напружте тіло і ноги, напружте руки, зіжміть в кулаки та відведіть їх до пояса;
- відводячи руки починайте поступово видихати і розслаблювати тіло;
- повторюючи вправу, уявляйте, що ви в кімнаті, залитій білим світлом. Вдихаючи, вбираєте в себе це світло, а видихаючи, випускаєте з себе злість і невдоволення у вигляді темної хмари. Робіть вправу, доки відчуєте, що все ваше тіло наповнилося світлом. Концентруйте увагу на словах «спокій», «світло», «мир». Рекомендуйте робити цю вправу

після фізичного або емоційного навантаження.

3. Вправа-гра «Звукова гімнастика» (3 хв.)

Робимо глибокий вдих носом, а на видиху голосно й енергійно вимовляємо звук. Вправа може використовуватися під час відновлення сил перед новим фізичним навантаженням або в кінці основної частини уроку (подобається більше дівчатам).

- А - добре впливає на весь організм
- Є - впливає на щитовидну залозу
- І - впливає на мозок, очі, ніс, вуха
- О - впливає на серце, легені;
- В - впливає на органи в ділянці живота;
- Я - впливає на роботу всього організму;
- М - впливає на роботу всього організму;
- Х - допомагає очищенню організму;
- ХА - допомагає підвищити настрій.

Це заняття завершальне на етапі підготовки.

Учитель цікавиться враженнями школярів від заняття, дякує групі за роботу й запрошує на наступний урок.

II. Настановний етап (13 занять)

Мета: викликати бажання взаємодіяти та співпрацювати з учителем, внести зміни у своє життя; зняти стан тривоги, страху, скутості; підвищити впевненість у собі й розкутість.

Настановний етап передбачає зняття стресу, напруженості та скутості в учнів старших класів шляхом розслаблення, тобто опанування учнем психотехнічних методів релаксації. Цей етап важливий також тим, що має встановити повну й абсолютну довіру школяра до вчителя, закріпити віру в те, що позитивні зміни в житті можливі й до них потрібно прагнути. Наступний важливий підсумок цього етапу – встановлення довіри та

взаєморозуміння між членами групи, зняття емоційної напруженості підлітків, опанування техніки саморегуляції.

Заняття 3

Заняття присвячене знайомству школярів між собою (проводиться умовно у вересні або під час теоретичних занять). Навіть якщо вони знайомі, це можливість по-новому глянути одне на одного. Школярі сідають у коло. Учитель пояснює учням, що вони разом будуть грати, вчитися розслабляти м'язи і думки, розуміти одне одного, допомагати й підтримувати.

Учасники групи ознайомлюються з правилами групової взаємодії (учитель зачитує правила) (2 хв.):

1. Участь у вправах, іграх та інших видах діяльності добровільна.
2. Слухати товаришів потрібно мовчки, не перебивати й не коментувати.
3. Говорити тільки те, що думаєш і відчуваєш сам, а не перефразувати думки інших.
5. Не обговорювати поза групою те, що відбувається в ній.

1. Гра «Знайомство» (5 хв.)

Мета: можливість вийти з власного «Я», подивитися на себе інакше й у перспективі стати іншим.

Кожному учасникові групи пропонують назвати себе власним або вигаданим ім'ям і представитися. Вибір імені говорить про те, як учень сприймає своє Я.

2. Вправа «Усмішка» (до 1 хв.)

Мета: навчитися знімати скутість обличчя за допомогою усмішки, підтримувати усмішкою, бажати добра навколишнім; створити і підтримувати позитивний емоційний фон; усувати страхи. Бажано виконувати вправу в кінці кожного заняття з фізичної культури.

Учитель має пояснити підліткам значення усмішки в житті та самопочутті людини. Напруження м'язів не тільки відображає, а й формує поганий настрій, втому, негативні емоції. Мають бути напруженими тільки ті м'язи, що необхідні, всі інші треба розслабити. Цілком розслаблена людина стирає всі негативні емоції. Усміхайтесь! За серйозного виразу обличчя напружені 17 м'язів, в усмішці – 7. Фізіологічний сміх – це вібрація й масаж, що знімають напруження. Усмішка поліпшить настрій вам і навколишнім, для усмішки шукайте приводу, провокуйте усмішку.

Пригадайте щось приємне й усміхніться один одному.

Усі учасники групи дарують один одному усмішки: кожен повертається до свого сусіда праворуч або ліворуч і, побажавши йому чогось гарного, усміхається. Той у свою чергу усміхається наступному сусідові і т.п.(подобається як хлопцям, так і дівчатам).

Заняття 4

Учитель розповідає, що із цього дня вони разом будуть вчитися розслаблятися, гармонізувати свій внутрішній світ, орієнтуватися у своїх психічних станах, контролювати й ефективно управляти ними для покращення свого психічного здоров'я.

Тема. Ігри- і вправи-релаксації

Мета: розвиток здатності до релаксації, уміння слухати себе й визначати свій настрій.

1. Вправа-релаксація «Відпочинок» (5хв.) (за Н. Самоукіною і К. Динейка)

Сядьте зручно, наче хочете відпочити після прогулянки. Заплющте очі. Дихайте неглибоко, у зручному ритмі. Ви відчуєте стан приємної знемоги, коли не хочеться ні про що думати. Залишайтеся в цій позі 5-10 секунд. Далі зробіть спокійний вдих (діафрагмою) із закритим ротом, наче хочете позіхнути, одночасно уявляючи, що струмінь повітря йде від верхівки по хребту до куприка. Затримайте подих на 1-2 секунди, видихніть вузьким

струменем через рот, уявляючи, що видих іде знизу вгору і ви цим струмом обволікаєте хребет наче спіраллю. Ви відчуєте, як усе тіло наповнюється теплом (починаючи з тазу вниз по ногах і вгору по руках і тулубу). Повторюйте цю вправу 5-6 разів подумки, промовляючи «Я відгороджую свою свідомість від неприємних емоцій». Востаннє промовте «Я відгороджений(на) від неприємних емоцій». Закінчивши вправу, напружте м'язи рук і ніг та розслабте їх. Два-три рази зімітуйте позіхання. Потім встаньте й усміхніться, пригадавши щось приємне.

Зауважте, що цю вправу корисно робити, коли погіршується настрій. Спробуйте повторити вдома самотійно. Якщо виникнуть труднощі, обговоримо на наступному занятті.

Усі учасники групи по черзі розповідають, як вони почуваються і який у них настрій. Управа дає змогу діагностувати емоційне самопочуття підлітків, сприйняття ними форм і методів роботи групи (подобається більше дівчатам).

Заняття 5

Продовження теми ігри- і вправи-релаксації

1. Управа-релаксація «Внутрішній промінь» (5 хв.)

Уявіть, що всередині вашої голови, у верхній її частині, виникає світлий промінь, який повільно і послідовно рухається зверху вниз і повільно, поступово освітлює обличчя, шию, плечі, руки теплим, рівним і розслаблюючим світлом. У міру руху променя розгладжуються зморшки, зникає напруга в потилиці, послаблюється складка на лобі, опускаються брови, «охолоджуються» очі, послаблюються затискачі в кутах губ, опускаються плечі, звільняються шия і груди. Внутрішній промінь ніби формує нову зовнішність спокійної, звільненої людини, задоволеної собою і своїм життям.

Виконайте вправу кілька разів – зверху вниз.

Виконуючи вправу, ви відчуєте задоволення, навіть насолоду. Закінчуйте

вправу словами-формулами: «Я став(ла) новою людиною! Я став(ла) сильним(ою), спокійним(ою) і стабільним(ою)! Я все буду робити добре!» (подобається більше хлопцям).

2. Обговорення завдання попереднього заняття. Якщо є час, повторіть вправу «Відпочинок» (5 хв.)

3. Вправа «Усмішка» (1 хв.)

Заняття 6

Продовження теми ігри- і вправи-релаксації

Мета: Нейтралізація і придушення негативних емоцій гніву, роздратування, підвищеної тривожності, агресії; створення позитивного емоційного стану; корекція нетерплячості.

1. Вправа «Прес» (1-3 хв.)

Вправа виконується індивідуально. Закрийте очі. Уявіть всередині себе, на рівні грудей, потужний прес, який рухається зверху вниз, придушуючи негативні емоції і пов'язане з ними внутрішнє напруження. Виконуючи вправу, важливо домогтися виразного відчуття фізичної важкості внутрішнього преса, яким ви ніби виштовхуєте вниз небажані негативні емоції та енергію, яку вона із собою несе. Це відчуття обов'язково з'явиться, якщо виконати вправу кілька разів.

1. Релаксаційна вправа «Скинь втому» (1-3 хв.)

Мета: Зняти втому, встановити психічну рівновагу, баланс.

Сядьте на стілець, трохи витягнувши ноги і звисивши руки вниз. Постарайтеся уявити, що енергія втоми «впливає» з рук на землю: ось вона струменить від голови до плечей, перетікає по передпліччях, досягає ліктів, спрямовується до кистей і через кінчики пальців просочується вниз, у землю. Ви фізично чітко відчуваєте теплу вагу, що сковзає по ваших руках. Посидьте так одну-дві хвилини, а потім злегка потрясіть кистями рук, остаточно позбувшись втоми. Легко, пружно встаньте, усміхніться,

пройдіться по класу.

Спробуйте ці вправи зробити вдома самостійно.

3. Вправа «Усмішка» (до 1 хв.)

Заняття 7

Продовження теми ігри- і вправи-релаксації

1. Вправа «Маска» (1-3 хв.)

«Надягаючи» маску релаксації, необхідно розслабити м'язи чола й брів, повіки спокійно опустити, очні яблука злегка звести вгору так, щоб внутрішній погляд виявився зосередженим у нескінченність на рівні перенісся. Язик має стати м'яким, його кінчик – перебувати біля коренів верхніх зубів. Рот напіврозкритий, губи не стикаються одна з іншою. Після «надягання» маски релаксації ви готові до спокійного спілкування (можна використовувати під час відпочинку і отримання нового завдання).

2. Релаксаційний комплекс «Бійка» (1-3 хв.)

Мета: Навчитися розслабити м'язи нижньої частини обличчя і рук.

«Ви з другом посварилися. Ось-ось почнеться бійка. Глибоко вдихніть, міцно стисніть щелепи. Пальці рук зафіксуйте в кулаках, до болю вдавіть у долоні. Затамуйте подих на кілька секунд. Задумайтеся: а може, не варто битися? Видихніть і розслабтеся. Ура! Неприємності позаду!»

Цей комплекс корисно проводити для зняття тривоги й агресії (подобається більше хлопцям).

Спробуйте повторити вправи вдома самостійно.

2. Вправа-релаксація «Внутрішній промінь» або «Скин'ь втому» (2 хв.)

Заняття 8

Тема 2: Міміка, жести і стан людини

Мета: навчитися краще розуміти учасників групи, передавати свої думки, почуття і дії жестами та мімікою, тренувати спостережливість; розвиток фантазії.

Насамперед керівник групи пояснює підліткам, що жест – це важливий знак спілкування. Він допомагає точніше зрозуміти мовця. Кожен учасник групи одержує завдання передати жестами, без допомоги міміки й мови, певну ситуацію.

Так, учитель показує жестами закінчену ситуацію, залучаючи до неї інших членів групи (наприклад, відкриває кран, миє руки, набирає воду в долоні й передає її по колу, закриває кран, отримує залишки води з іншого кінця, струшує руки).

Варто зупинитися на тому, що рухи м'язів обличчя, які виражають внутрішній душевний стан, називаються мімікою. Міміка – важливий елемент спілкування людей.

1. Вправа-гра «Жестові етюди» (2-4 хв.)

Учасники групи показують свої ситуації, беручи до уваги інвентар у спортивному залі.

Наступне завдання – показати колір жестом. Кожен учасник по черзі зображує свій улюблений колір жестами, а всі інші відгадують. При цьому не можна показувати на предмети подібного кольору (подобається більше дівчатам).

2. Бесіда «Наші страхи» (3-4 хв.)

Учитель запитує школярів, які емоції для них неприємні. Перелічуються негативні емоції, і якщо не називають страх, учитель нагадує учням про нього. Коротко обговорюються особливості емоційного стану, фізіологічні відчуття, що виникають під час страху (тривоги): прискорення серцебиття, мурашки по тілу тощо.

Питання для обговорення: які з вивчених вправ можуть допомогти побороти страхи? Які вправи вже стали вам у пригоді в реальному житті?

Домашнє завдання: дивлячись у дзеркало, спробуйте описати свій стан. Тепер зобразіть гнів, презирство, прагнення йти на контакт,

страждання, байдужість, страх, іронію, подив, тріумф, радість, обурення, спокій, стримане роздратування.

3. Релаксаційна вправа «Маска» або комплекс «Бійка» (1-2 хв.)

Заняття 8

Продовження теми міміка, жести і стан людини

1. Вправа «Міміка і стан людини» (5 хв.)

Мета: навчити виражати свій внутрішній стан мімікою та розуміти її.

Учитель пропонує зобразити мімікою такі емоції (по одній кожен учень, інші дивляться):

гнів; презирство, прагнення йти на контакт; страждання, байдужість; страх, іронія; подив, тріумф; радість, обурення; спокій, стримане роздратування.

А тепер вправа у парах. Один з учасників виражатиме згоду або протест, вимовляючи подумки тільки «так» чи «ні».

А партнер повинен якнайшвидше визначити, яке саме слово з двох було вимовлено подумки. Виграє той, кого правильно зрозумів, і той, хто вгадав.

Визначити, що подумки каже партнер («так» чи «ні»), нескладно.

Коли ми кажемо «так», то «так» говорить усе наше тіло. Воно розслаблюється, що видно з рухів м'язів обличчя й рук.

2. Релаксаційні комплекси або вправи на вибір «Бійка», «Маска», «Внутрішній промінь», «Скинь втому» (2 хв.)

3. Вправа «Усмішка» (1 хв.)

Заняття 9

Продовження теми міміка, жести і стан людини

1. Вправа-гра «Перетворення» (4-5 хв.)

Мета: розвиток уяви учнів, складання психологічного портрета учасників групи (заперечення або приписування ними рис свого характеру).

Учнів просять подумати, на яку тварину він (вона) перетворився б у країні тварин. Учасники групи змальовують обрану ними тварину й коротко описують, де вона живе, чим харчується, чим подобається учневі, не називаючи її. Запропонуйте учням зобразити свою тварину, її зовнішній вигляд, рухи й ходу, інші повинні відгадати (подобається хлопцям).

2. Вправа «Усмішка» (1 хв.)

Заняття 10

Продовження теми міміка, жести і стан людини

1. Гра «Жучок» (3-5 хв.)

Мета: діагностика ієрархії групових взаємин і рівня самооцінки; розвиток стриманості, самоконтролю.

Школярі вишикувалися, утворивши невелике півколо. У центрі, спиною до інших учасників, стоїть ведучий, обхопивши однією рукою свої плечі й виставивши другу руку долонею в бік учасників. Хтось із учнів торкається долоні ведучого, який повертається й намагається відгадати (за невербальними ознаками: міміка, рухи, жести тощо), хто доторкнувся до його руки. Якщо ведучий угадав, той, хто торкався його руки, стає ведучим.

Учитель звертає увагу школярів і ведучого на невербальні ознаки, що можуть видати людину, яка торкнулася руки ведучого. Людина може бути надто напруженою або, навпаки, робити вигляд, що їй усе байдуже.

Гра також допомагає діагностувати ієрархію групових взаємин і рівень самооцінки: лідери щоразу прагнуть доторкнутися до долоні ведучого; школярі з низькою самооцінкою торкаються до ведучого або дуже рідко, або взагалі не торкаються. Гра також сприяє розвитку стриманості, виробленню самоконтролю в підлітків.

2. Вправа «Пальці» (2-5 хв.)

Мета: простежити роботу уваги, розвивати вміння зосередитися.

Учасникам групи треба зручно розташуватися на підлозі або на стільцях. Переплести пальці покладених на коліна рук, залишивши великі пальці вільними. На команду «Почали!» повільно обертати великі пальці довкола один одного з постійною швидкістю й в одному напрямку, стежачи за тим, щоб вони не торкалися один одного. Зосередити увагу на цьому русі. На команду «Стоп!» припинити вправу.

Вправа дає змогу простежити роботу уваги в «чистому» вигляді. Для деяких дітей завдання може виявитися важким через те, що об'єкт зосередження незвичайний. Реакція на вправу може бути різною: учасники можуть засинати, дратуватися або непокоїтися, сміятися. Постарайтеся зрозуміти причину цих явищ (подобається дівчатам).

3. Вправа «Усмішка» (1 хв.)

Заняття 11

Тема 3: Дихання і психоемоційний стан людини

Мета: навчитися розуміти свій психоемоційний стан

Схвильовані люди дихають часто, але поверхнево. Зазвичай вони набирають в легені багато повітря і «забувають» як слід видихнути. Це призводить до зменшення газообміну в легенях і нестачі кисню в тканинах, що посилює хвилювання. Людина ще більше форсує дихання, знову-таки головним чином за рахунок вдиху. Все це супроводжується зайвою напруженістю дихальних м'язів. Чим більше хвилюється людина, тим більше порушується ритм її дихання, а раптовий страх зовсім зупиняє його на деякий час. Тому, відрегулювавши довільно ритм і глибину дихання, можна досягти стану спокою або навпаки, виконання важкої роботи та підвищення працездатності.

1. Вправа «Дихання» (3-5 хв.)

Помітивши власне хвилювання, перш за все потрібно енергійно видихнути, а потім узяти під контроль ритм і глибину свого дихання. У

різних неприємних ситуаціях знайдіть час і зробіть глибокий вдих, а видихаючи, скажіть собі: «Я абсолютно спокійний». Вимовляючи цю фразу, пригадайте розслаблений стан, у якому інколи перебуваєте, і спробуйте зануритися в нього. Розслабтеся. Повторіть зазначену фразу повільно 2-3 рази. Можна використовувати для відновлення дихання (подобається хлопцям).

2. Вправа «Непотрібне продихайте» (2-3 хв.)

Мета: розслаблення, зняття скутості і тривожності.

За поганим настроєм, непевністю, безпідставною тривогою та страхами ховаються, як правило, невидимі зовні напруження гортані, глотки, діафрагми й черевного преса. Ви не можете зняти це прямим розслабленням м'язів, але тут допоможуть спеціальні дихальні вправи.

Щоб продихати страх, тривогу й інші емоції, виконайте «собаче дихання» (швидке й поверхневе, горлом, через рот). Кілька хвилин такого дихання – і непотрібні емоції зникають. Іноді цього не вистачає, тоді потрібно додати вібрацій на вдиху. Зробіть кілька повних вдихів і видихів, потім затримайте повітря на вдиху та зробіть до десяти рухів діафрагмою. Відбувається масаж внутрішніх органів і спадає напруження там, де іншим шляхом домогтися розслаблення не вдається (подобається більше дівчатам).

Питання для обговорення: 1. Як гадаєте, чи зможете застосувати пропоновані техніки «Відпочинок», «Дихання», «Прес», «Маска релаксації» і «Внутрішній промінь» у реальних життєвих ситуаціях? 2. Які почуття у вас виникали, коли дихали дуже часто? А коли сповільнювали своє дихання? 3. Чи вдалося вам визначити напружену групу м'язів у вашому тілі? 4. З якими емоціями ви це пов'язуєте?

Заняття 12

Тема: З чого треба починати кожен день

1. Навчання комплексу міні-вправ ранкової гімнастики (5 хв.)

Мета: опанування психотехнічних методів релаксації.

1. Вправа «Пробудження м'язів». Лежачи на спині на вдиху потягніться, напружуючи по черзі м'язи рук, ніг, тулуба, а потім на видиху розслабте їх одночасно, відчуваючи приємну легкість. Повторіть 3-4 рази. Потім неглибоко вдихніть (позіхаючи) діафрагмою. Швидко встаньте, зробіть 5-10-15 присідань. Сядьте, зробіть повний вдих, під час видиху одночасно напружте м'язи рук і ніг, а потім розслабте їх. Повторіть 4-6 разів.

2. Дуже корисно кожен день починати так: вранці перед дзеркалом треба згадати що-небудь приємне, від чого буде привітний вираз обличчя. Промениста усмішка допомагає доброзичливо ставитися до людей, з якими спілкуєшся, та уникати критичних ситуацій, що можуть погіршити настрій. Доброзичлива усмішка зазвичай викликає усмішку і відповідний настрій у людей, які оточують.

3. Вправа-формула.

Подумки промовте: «Я спокійна(ий), сильна(ий) і стабільна(ий). Я все можу!» (Або оберіть який-небудь вислів з книжок, який вас підтримуватиме і створюватиме хороший настрій). Може використовуватись самотійно коли ви забажаєте.

Спробуйте робити ці вправи вдома самотійно кожного ранку.

Заняття 13

Мета: Навчання комплексу міні-вправ для зняття стресу або втоми, які учні можуть застосовувати в повсякденному житті (10 хв.).

1. Вправи для зняття емоційного напруження

1. «Кулак». Стисніть пальці в кулак із загнутих усередину великим пальцем. Видихаючи, спокійно, не кваплячись стискайте кулак із зусиллям. Потім, послабляючи стиск кулака, вдихайте. Повторіть п'ять разів. Виконання вправи із закритими очима подвоює ефект. Її слід виконувати

двома руками одночасно. Злегка промасажуйте кінчик мізинця (1-2 хвилини).

2. «Блискавка». Проведіть рукою вздовж переднього серединного меридіана від нижньої губи до лобкової кістки, потім у зворотному напрямі (розстібаючи і застібаючи «блискавку»). Далі проведіть рукою вздовж заднього серединного меридіана від сьомого шийного хребця до куприка й у зворотному напрямі (розстібаючи і застібаючи «блискавку» ззаду). Рухи вниз робити кілька разів. А закінчувати слід рухом угору (1-2 хв.) (подобається більше хлопцям).

3. «Медуза». Сидячи на стільці або стоячи в зручній для вас позі, робіть плавні рухи руками, наслідуючи медузу, що плаває у воді (1-2 хв.) (подобається більше дівчатам).

Питання для обговорення: які із вправ вам сподобалися найбільше, чим?

Спробуйте повторити вправи вдома самотійно. Оберіть вправи і комплекси для самотійного використання на кожен день з тих, що вам подобаються, на 10-15 хв.

2. Вправа «Відпочинок» або «Дихання», «Маска релаксації», «Внутрішній промінь» (3-5 хв.)

Заняття 14 (3-5 хв.)

1. **Мета:** Проконтролювати, як учні засвоїли матеріал попередніх занять.

Пропонована ситуація: ви ледь стримуєте обурення, гнів. Які вправи застосуєте в цій ситуації?

(Правильні відповіді: «Маска-релаксація», «Релаксаційний комплекс», «Бійка», «Кулак», «Непотрібне продишайте», «Блискавка», «Дихання», «Медуза»)

Пропонована ситуація: Ви дуже втомилися, але треба ще багато чого зробити. Які вправи застосуєте в цій ситуації?

(Правильні відповіді: «Відпочинок», «Внутрішній промінь», «Скинь втому», вправи-формули)

2. Зробіть будь-яку вправу на вибір

3. Вправа «Усмішка» (1 хв.)

Заняття 15

1. Релаксаційний комплекс «Скафандр» (5 хв.) (за методикою Задворної І. В.)

Мета: закріплення прийомів розслаблення (подобається як хлопцям так і дівчатам).

Стан відпочинку настає під час видиху. Так влаштована дихальна система людини: на вдиху дихальна система скорочує м'язи, на видиху – розслаблює. Тому в момент видиху розслаблення завжди повніше і глибше. Найбільший ефект має так званий вечірній вдих – видих.

Перша частина комплексу

— Сядьте зручно. Заплющте очі. Дихаємо, роблячи акцент на видиху. Зосередьтеся на відчутті розслаблення під час видиху.

— Уявіть, що ви у зручному скафандрі. З кожним видихом наповнюєте його теплим важким повітрям, як насосом.

— Увага на ноги. З кожним видихом дедалі більше теплого повітря йде до ніг і там залишається. Приємна вага тягне вас до землі.

— Спочатку теплими й важкими стають стопи. (Аналогічно під команди вчителя викликається почуття тепла й ваги в усьому тілі.)

Друга частина комплексу

— Ваш скафандр наповнений теплим важким повітрям.

— Вам приємно відчувати тепло і розслаблюючу вагу.

— Ви відпочиваєте.

— Ви спокійні, абсолютно спокійні.

— Ви упевнені в собі.

- Ви вмієте володіти собою.
- Вас оточують друзі.
- Насолоджуйтеся станом спокою та впевненості.

Третя частина комплексу

- Настав час знімати скафандр. Дихаємо, роблячи акцент на вдиху.
- З кожним видихом ви звільнятиметеся від скафандра. Я лічу від 10 до 0.
- Зосередьтеся на ногах. На вдиху звільніть стопи, гомілки, стегна.

Свіже прохолодне повітря обвіює ваші ноги й піднімається уверх до тулуба. Десять.

(Під аналогічні команди знімається скафандр із тулуба – дев'ять, плечей – вісім, шиї – сім, голови – шість, обличчя – п'ять, рук – чотири.)

— Ви майже невагомі. Вас буквально тягне вгору – три. Підведіться, підтягніться вгору – два. Усміхніться – один і розплюште очі – нуль.

III. Корекційний етап (19 занять)

Мета: зниження рівня шкільної тривожності; опанування прийомів і методів самоконтролю та саморегуляції; зміцнення віри в себе, свої сили та можливості; опанування способів взаємодії з людьми.

Корекційну роботу на третьому етапі слід проводити в кількох напрямках одночасно.

Перший напрям: *робота з учнями.* Завдання, ігри та вправи мають сприяти розвитку комунікативних здібностей школярів, підвищенню їхньої самооцінки, розвитку здатності концентрувати увагу, умінню контролювати свої емоції та долати відчуття страху й тривоги. На кожному занятті контролюйте, чи роблять учні міні-вправи ранкової гімнастики.

Другий напрям: *робота з учителями.*

Рекомендації вчителям:

Дотримуйтеся позитивної моделі виховання: емоційне тепле ставлення батьків і педагогів, постійна щира увага до потреб та інтересів учня, не

ігноруйте почуттів дитини, якомога менше зауважень.

Неприпустимим є показ нетерплячості під час відповіді учнів і вияв невдоволення ними. Важливі терпіння і впевненість у тому, що всі проблеми школярі подолають.

Третій напрям: робота з батьками. Для підвищення опірності організму підлітка стресу батькам бажано організувати й контролювати виконання школярем наступних заходів:

- дотримання режиму дня;
- прогулянки на свіжому повітрі;
- контрастний душ;
- одержання достатньої кількості вітамінів;
- виконання спеціальних фізичних вправ або заняття у спортивній секції.

Крім того, в сім'ї не має бути культу оцінки. Психологічний клімат у родині дуже важливий. Якщо дитина відчуває або знає, що не виправдала сподівань батьків і її за це засуджують, то про жодну відкритість і довіру не може бути й мови. Тривожна дитина ще більше зневіриться у своїх силах. Тільки любов і віра батьків будуть тими сприятливими чинниками, що допоможуть подолати тривожність школяра.

Заняття 16

2. Вправа-гра «тягнемо канат» (2-3 хв.)

Мета: Уміти розслаблювати й напружувати м'язи для зняття втоми.

Стоячи, ноги нарізно на ширині плечей. Уявіть, що над вами на висоті витягнутої руки висить канат. Піднімаємося навшпиньки – вдих, на видиху ніби захвачуємо канат і тягнемо донизу із силою, згинаючи руки і трохи присідаючи. Повторіть 2-3 рази, відчуваючи напругу м'язів. Виконуючи вправу востаннє, зручно присядьте, розслаблюючи за можливості всі м'язи тіла(подобається більше хлопцям).

2. Релаксаційний комплекс «Скафандр» або «Відпочинок»,

«Дихання», «Прес», «Маска релаксації», «Внутрішній промінь» (до 3 хв.)

3. Вправа «Усмішка» (1 хв.)

Заняття 17

1. Релаксаційний комплекс «Сонячні ванни» (3-5 хв.)

Мета: опанування прийомів розслаблення із самостійною подачею команд тілу й контролем відчуттів і дихання.

— Сьогодні ви спробуєте самі давати команди своєму тілу. Тип дихання і відчуття контролюйте самостійно. Я називатиму тільки ту частину тіла, до якої потрібно переходити. З кожною частиною тіла працюємо впродовж двох вдихів-видихів.

Перша частина комплексу

— Оберіть зручну позу і заплющте очі. Дихання розслаблене. Ви на березі озера. Яскраве сонце виходить з-за хмар і поступово освітлює ваше тіло. Ось воно торкнулося ваших ніг:

- гомілок,
- стегон,
- нижньої частини тулуба,
- грудної клітки, спини,
- пліч,
- шиї,
- обличчя, усієї голови,
- кистей, передпліч, усіх рук.

Друга частина комплексу

— Усе ваше тіло освітлене теплими променями сонця. Вимовте подумки кілька формул самонавіювання. Якість, якої ви прагнете, називайте у стверджувальній формі.

Третя частина комплексу

— Настає фаза активізації. Дихання – на активізації. Сонце поступово ховається за хмари й залишає ваше тіло. Віє свіжий вітерець.

Учителеві варто синхронізувати дихання всіх учасників, а потім уважно стежити, щоб частина тіла, яку треба розслабити, називалася в потрібний момент (і не раніше, ніж через два дихальних цикли) (подобається більше дівчатам).

2. Гра «Увага» (3-5 хв.)

Мета: розвиток пам'яті й уваги, вироблення внутрішнього контролю, опанування мистецтва асоціації (подобається більше хлопцям).

Щоб краще запам'ятати предмет, треба його з чимось асоціювати. (Наприклад, м'яч – круглий, як земля (1 номер), олівець з дерева, що росте на землі (2 номер) тощо).

Поділивши групу на дві команди і 1-2 спостерігачів (кількість учасників у команді однакова), розкладаємо предмети в певному порядку, кожного разу додаючи новий предмет і перемішуючи з попередніми. Кожен новий предмет коментувати. Предмети розкладають по одному з команд, але команда може допомагати. Предмети додавати самостійно. Виграє команда, яка зробить менше помилок.

Домашнє завдання. Вправа «Розподіл уваги»

Щоб навчитися розподіляти свою увагу в класі.

Вправу слід виконувати протягом 15-20 хвилин у домашній обстановці. Увімкніть телевізор і розкрийте не знайому вам книжку (спочатку краще взяти художню або публіцистичну). Спробуйте одночасно читати книжку й краєм ока дивитися і слухати телевізор. Постежте за собою: через кілька хвилин ви почуватиметеся стомленим? Якщо втома настала вже через 4-5 хвилин, отже, ваша здатність до розподілу уваги слабо розвинена. Потім спробуйте для себе на папері коротко відтворити те, що читали, й відновити бачене на телеекрані. У міру того, як часто ви виконуватимете вправу,

щоразу дедалі краще розподілятимете свою увагу.

Заняття 18

1. Вправа-гра «Марія Іванівна» (до 5 хв.)

Мета: розвиток внутрішніх засобів рольової децентрації (подобається більше хлопцям).

Виконується індивідуально, протягом 10-12 хвилин. Уявіть неприємну розмову, наприклад, із завучем. Умовно назвемо її Марією Іванівною, що дозволила собі нечемний тон у розмові з вами і несправедливі зауваження. Згадайте ще раз неприємну розмову, почуття образи переповнює вас. Це шкідливо для вашої психіки: на тлі психологічної втоми після робочого дня виникає психічна напруга. Ви намагаєтеся забути образу, але не вдається.

Спробуйте піти від протилежного. Замість того щоб насильницьким чином викреслити Марію Іванівну з пам'яті, спробуйте, навпаки, максимально наблизити її. Зіграйте роль Марії Іванівни. Спародіюйте її ходу, манеру поводитися, програйте її роздуми, ставлення до розмови з вами. Через кілька хвилин такої гри ви відчуєте полегшення, спаде напруження. Чи зміниться ваше ставлення до конфлікту, до Марії Іванівни, ви побачите в ній багато позитивного, того, чого не помічали раніше. По суті ви увійдете в ситуацію Марії Іванівни і зможете її зрозуміти. Наслідки такої гри будуть уже наступного дня, коли зустрінетеся з Марією Іванівною. Вона з подивом відчує, що ви доброзичливі і спокійні, і сама, ймовірно, почне прагнути залагодити конфлікт.

1. Вправа «Лобово-потилична корекція» (кінезіологічна корекція) (2-5 хв.)

Мета: навчитися знімати стрес (подобається більше дівчатам).

Одну долоню покладіть на потилицю, іншу – на чоло. Заплющте очі й подумайте про якусь негативну ситуацію. Глибоко вдихніть-видихніть. Уявіть цю саму ситуацію ще раз, але в позитивному аспекті, обміркуйте й

усвідомте, як можна розв'язати цю проблему. Після появи певної пульсації між потиличною й лобовою частинами самокорекція завершується глибоким вдихом-видихом. Вправу в домашніх умовах виконувати від 10 до 30 хв.

Спробуйте зробити ці вправи вдома самостійно стосовно своїх (реальних) негативних ситуацій.

Заняття 19

- 1. Релаксаційний комплекс «Сонячні ванни» або «Скафандр» (3 хв.)**
- 2. Гра «Польові тренування» (2-3 хв.)**

Мета: концентрація уваги в умовах реальних ситуацій (подобається більше хлопцям).

Кожен учасник обирає сам або одержує від учителя завдання, на якому буде зосереджений під час вправи. Учасники повинні виконувати якесь шкільне завдання, уявивши, що вони у школі під час перерви або вдома серед родичів (наприклад вирахувати ідеальну вагу, знаючи зріст). За умови, що учасникові намагаються зашкодити, увесь час відволікають, ставлять непотрібні запитання. Завдання учасників – цілком зосередитися і не відволікатися на різні подразники.

- 3. Вправа «Усмішка» (1 хв.)**

Заняття 20

- 1. Вправа «Налаштування на емоційний стан» (2-3 хв.)**

Мета: зняття стану тривоги (подобається більше дівчатам).

Підліткові пропонують подумки пов'язати схвильований, тривожний, емоційний стан з певною мелодією, кольором, пейзажем, якимось характерним жестом; спокійний, розслаблений стан – з іншими. Під час сильного хвилювання спочатку згадати перше, потім друге.

- 2. Гра «Німе кіно» (5 хв.)**

Мета: зняття втоми та напруження, підтримка позитивного емоційного стану(подобається більше хлопцям).

Звук з'явився в кіно на початку 30-х років ХХ століття. До цього кіно було німим. Актори не вимовляли слів: для передачі почуттів і думок вони використовували яскраві, виразні жести. Спробуйте створити німий фільм на тему:

- Здоровий спосіб життя;
- Гра у футбол (волейбол);
- Крос;
- Я займаюся гімнастикою.

Домашнє завдання. Спробувати застосувати вправу «Налаштовування на емоційний стан» в реальній обстановці (на уроці або вдома).

3. Вправа «Усмішка» (1 хв.)

Заняття 21

Перевірка уміння опанування. Розповідь учнів, чи вдалося їм опанування за допомогою вправи «Налаштовування на емоційний стан».

1. Вправа стирання негативної інформації з пам'яті (2-4 хв.)

Мета: концентрація уваги в умовах реальних ситуацій (подобається більше дівчатам).

Сядьте й розслабтеся. Заплющте очі. Уявіть перед собою чистий аркуш паперу, олівці, гумку. Подумки намалуйте на аркуші негативну ситуацію, яку треба забути. Це може бути реальна картинка, образна асоціація, символ тощо. Подумки візьміть гумку і послідовно «втирайте» з аркуша цю негативну ситуацію доти, доки з аркуша не зникне картинка. Розплющте очі. Перевірте: заплющте очі й уявіть той самий аркуш паперу. Якщо картинка не зникла, знову візьміть гумку і «втирайте» її до повного зникнення. Через якийсь час вправу можна повторити.

2. Ігрова вправа «Мистецтво компліменту» (2 хв.)

Мета: підвищення самооцінки учасників групи (подобається дівчатам).

— Комплімент – люб’язне зауваження на чиюсь адресу, похвала. Але це не лестощі й не глузування. Найчастіше люди роблять компліменти, зважаючи на зовнішність, ділові якості, риси характеру тощо. Робіть компліменти щиро, не забувайте про теплу інтонацію та привітний погляд. Говорімо один одному компліменти! Почати можна так:

- Як вам удається...
- Я раніше не знав, що ви...
- Чи знаєш ти, що...
- У тебе...
- Я чув...
- Видно, що ти...
- Ти завжди...
- Я люблюся тобою щоразу, коли ти...
- Де тільки ти навчився...
- Із задоволенням повчилася б у тебе...
- Я б хотів так, як ти...

Тепер спробуйте зробити комплімент один одному.

3. Вправа «Відпочинок» або лобово-потилична корекція, вправи для зняття емоційного напруження (1-2 хв.)

4. Вправа «Усмішка» (1 хв.)

Заняття 22

1. Вправа «Голова» (3 хв.)

Мета: Зняття неприємних соматичних відчуттів(подобається більше хлопцям).

Станьте прямо, вільно розправивши плечі, відвівши голову назад. Постарайтеся відчутти, у якій частині голови локалізоване відчуття ваги. Уявіть, що на вас громіздкий головний убір, що давить на голову в тому місці, у якому ви відчуваєте вагу. Подумки зніміть головний убір рукою й

виразно, емоційно скиньте його на підлогу. Потрясіть головою, розправте рукою волосся на голові, а потім скиньте руки вниз, ніби позбуваєтеся головного болю.

2. Ігрова вправа «Репетиція» (3 хв.)

Мета: переформулювання завдань і тренування в ситуації, що викликає тривогу (подобається більше хлопцям).

Наприклад, школяр ніби відповідає біля дошки, психолог виконує роль суворого вчителя, учасники групи – учнів класу. Детально відпрацьовуються окремі ситуації, способи дії в певному випадку. Учасники групи можуть допомогти в пропозиції обраних ситуацій і методів їхнього вирішення.

Одна з причин, які заважають результативній діяльності, – те, що учні зосереджені не тільки на виконанні завдання, а й більшою мірою на тому, який вигляд мають збоку. З огляду на це необхідно тренувати в них уміння формулювати мету своєї поведінки в різних ситуаціях. Наприклад, під час відповіді біля дошки потрібно сказати собі: «Я повинен розповісти про...» замість: «Я повинен одержати 5». Необхідно навчити школярів розуміти відносне значення перемог і поразок, знижувати значимість ситуації.

3. Вправа «Усмішка» (1 хв.)

Заняття 23

1. Релаксаційна вправа «Скинь втому» (3 хв.)

2. Гра «Ваш портрет» (3-5 хв.)

Мета: емоційна розрядка, розвиток спостережливості, концентрації уваги.

Один з учасників групи стає за спинкою іншого учасника. Той, хто сидить, не обертаючись, описує якомога докладніше одяг, колір очей, волосся, інші особливості того, хто стоїть позаду.

3. Вправа «Відпочинок» (2 хв.)

Заняття 24

1. *Вправа на вибір «Налаштування на емоційний стан» або «Голова» (до 2 хв.)*
2. *Гра на вибір «Польові тренування» або «Німе кіно», або «Ваш портрет» (до 5 хв.)*
3. *Вправа «Усмішка» (1 хв.)*

Заняття 25

1. Вправа-гра «Дерево» (2-4 хв.)

Мета: Формування внутрішньої стабільності, балансу нервово-психічних процесів, звільнення від ситуації, що травмує (подобається більше дівчатам).

Потрібно стати або сісти зручно й уявити себе яким-небудь деревом, яке вам подобається або з яким ви може себе легко ототожнити. Важливо розуміти, що все, що уявляєте, – це добре! Необхідно детально уявити образ цього дерева: його стовбур; гілки, що переплітаються; листя, що тріпоче на вітрі; відкритість крони назустріч сонячним променям і волозі, дощу; рух живильних соків по стовбуру, коріння, яке міцно й глибоко вросло в землю. Потрібно якомога реальніше відчути живильні соки, які коріння витягає із землі. Земля – символ життя, корінь – символ стабільності, зв'язки людини з реальністю. Уявлення стомленою жінкою коренів цього дерева, які вросли в землю, актуалізує внутрішні взаємозв'язки з реальністю, зміцнює впевненість у собі.

2. Гра «Прискорені рухи» (3-5 хв.)

Мета: зняття втоми й напруженості, підтримка позитивного емоційного стану (подобається більше хлопцям).

У кінематографі є прийом – прискорене прокручування плівки. Спробуйте продемонструвати цей прийом, не користуючись відео- чи кінокамерою. Тобто поставте пантоміму, в якій усі рухи удвічі-втричі швидші, ніж зазвичай. А для прискореної демонстрації візьміть звичайні

фізичні вправи й покажіть, як:

- воротар пильнує м'яч;
- суддя пильнує за грою;
- розминка перед забігом;
- складаєте свої спортивні речі;
- зашиваєте штани, що порвалися, тощо.

3. Вправа «Усмішка» (1 хв.)

Заняття 26

1. Ігрова вправа «Книжка» або «Картина» (5 хв.)

Мета: розширення можливостей пам'яті й уваги методом мнемотехніки, розвиток уяви, вміння переключати думки (подобається більше хлопцям).

Уявіть себе книжкою, що лежить на столі (або будь-яким предметом, що є в даний момент у полі зору). Сконструйте у свідомості внутрішнє «самопочуття» книжки: її спокій, положення на столі, обкладинку, що захищає від зовнішніх дій, складені сторінки. Окрім цього, важливо побачити «очима книжки» навколишню кімнату і зовні розташовані предмети: олівці, ручки, папір, зошити, стілець, книжкову шафу, стіни, вікно, стелю тощо. Виконуйте вправу 3-4 хвилини. Ви відчуєте, як спадає внутрішнє напруження, і перейдете у «світ інших вимірів» – можна сказати, у видимий паралельний світ з реальним існуванням предметів за своїми законами.

2. Вправа «Медуза» (2 хв.)

3. Вправа «Усмішка» (1 хв.)

Заняття 27

1. Гра «Асоціація» (3-4 хв.)

Мета: розвиток уваги та спостережливості, вміння розуміти людей (подобається більше дівчатам).

Це відома гра, коли один учасник виходить, а інші когось або щось загадують. Відгадувач має ставити абстрактні запитання, а відповідачі – думати про це, намагаючись асоціативно пов'язати з ним свою відповідь.

2. Вправа «Купол» (2 хв.)

Мета: ознайомлення з техніками саморегуляції; формування прагнення до саморозвитку і саморегуляції своєї поведінки (подобається більше хлопцям).

Ви можете створити навколо себе уявну енергетичну огорожу, яка перешкоджала б впливу на вас негативного емоційного заряду. Тільки-но відчуєте, що вам загрожує вплив негативної енергії, що відбувається психологічне вторгнення, ви уявляєте прозорий купол (заплющте очі і спробуйте його уявити). Цей купол призначений тільки для захисту вас від людей з негативним потенціалом. Неадекватні оцінки вашої особистості, несправедливі епітети та звинувачення – вся їх негативна енергія зупиняється невидимим куполом та стікає з нього, як вода. Ви почуватиметеся більш впевнено та врівноважено і зможете спокійніше й комфортніше робити те, що вам необхідно. Через деякий час при слові «купол» ви легко зможете його уявити потренувавшись удома.

3. Вправа «Усмішка» (1 хв.)

Заняття 28

1. Вправа «Фокусування» (до 5 хв.)

Мета: розвиток уваги та спостережливості, вміння концентруватися.

Зручно розташуйтеся в кріслі або на стільці. Віддаючи самому собі команди, зосередьте увагу на тій або іншій ділянці тіла і відчуйте його теплоту. Наприклад, на команду «Тіло!» зосередьтеся на своєму тілі, на команду «Рука!» – на правій руці, «Кисть!» – на кисті правої руки, «Палець!» – на вказівному пальці правої руки і, нарешті, на команду «Кінчик пальця!» – на кінчику вказівного пальця правої руки. Команди подавайте самому собі з

інтервалами 10-12 секунд (знайдіть при цьому сприятливий для вас ритм) (подобається більше хлопцям).

3. Вправа «Усмішка» (1 хв.)

Заняття 29

Мета: Закріплення вивчених вправ

1. **Вправа «Дерево» або «Купол» на вибір (4 хв.)**
2. **Вправа «Фокусування» (5 хв.)**
3. **Вправа «Усмішка» (1 хв.)**

Заняття 30

1. Вправа-гра «Розминка» (2-3 хв.)

Мета: розвиток уваги, зняття емоційної напруженості.

Учасники вільно рухаються. Ведучий або учитель називає який-небудь колір або предмет. Усі повинні торкнутися цього предмета, але не на собі, а на комусь іншому(подобається більше хлопцям).

4. Гра «Автобус» (4 хв.)

Мета: навчитися контролювати емоційний стан, невербальне спілкування(подобається більше дівчатам).

Учитель пояснює ситуацію: *двоє юнаків – у центрі кола.*

«Ви їдете в автобусі і раптом помічаєте в зустрічному людину, яку давно розшукуєте. Потрібно домовитися з нею про місце і час зустрічі. У вашому розпорядженні одна хвилина, доки автобуси стоять біля світлофора». Після невербального (без слів) спілкування юнаки діляться інформацією про те, як вони порозумілися. Обговорення:

- Чи легко було зрозуміти партнера?
- Чи легко передати інформацію без слів?
- Що допомагало, а що заважало зрозуміти партнера?
- Як вам вдалося порозумітися?

3. Вправа «Усмішка» (1 хв.)

Заняття 31

1. **Релаксаційна вправа «Скинь втому» або «Медуза» (2 хв.).**
2. **Гра «Відгадай» (3-5 хв.)**

Мета: розвиток уявлення, зняття втоми, підтримка позитивного емоційного стану(подобається більше дівчатам).

Треба відгадати людину, яку задумала група. Усі учасники сідають по колу, і серед них за бажанням обирають ведучого. Він виходить з кімнати, а група в його відсутність обирає людину з учасників, що залишилися в кімнаті. Кожен гравець придумує йому характеристику, використовуючи визначення погоди, кольорів, дерев, предметів одягу тощо за домовленістю з групою. Наприклад, група вирішила описувати ведучого за допомогою певної погоди.

3. **Вправа «Усмішка» (1 хв.)**

Заняття 32

1. **Вправа «Голова» або «Дерево» (2-3 хв.)**
2. **Гра «Міна» (3-4 хв.)**

Мета: розвиток навичок взаєморозуміння та організації швидких узгоджених дій партнерів(подобається більше дівчатам).

Виконується в колі. На команду ведучого «Міна!» групі необхідно за мінімальний час (3-5 секунд) покинути коло («бліндаж») через вузький прохід, позначений учителем за допомогою двох стільців. Команду ведучий подає без попередження. Створюється установка на вірогідність «загибелі» учасників, які не встигли вчасно покинути бліндаж, від прямого попадання в нього міни. Вправа виконується кілька разів з обговоренням.

Пояснення. Вправу складно виконати, якщо кожен учасник думатиме про те, як врятуватися тільки йому.

Обговорення. В процесі обговорення корисно звернути увагу на те, хто зазвичай вискакував першим, а хто останнім і чому. Можна попросити

учасників розказати, які думки з'являлися в процесі виконання завдання. Вправа дає змогу розвинути здатність швидкого реагування і перемикання на інший вид дій в екстремальній ситуації.

3. Вправа «Усмішка» (1 хв.)

Заняття 33

1. Вправа-релаксація «Відпочинок» або «Скинь втому» (2 хв.)

1. Гра «Дракон» (4-5 хв.)

Мета: допомогти учням, що відчують труднощі у спілкуванні, набути впевненості і відчути себе частиною колективу(подобається більше хлопцям).

Учасники стають у лінію, тримаючи за плечі один одного. Перший учасник – «голова», останній – «хвіст». «Голова» має дотягнутися до «хвоста» і доторкнутися до нього. «Тіло» дракона нерозривне. Тільки-но «голова» схопила «хвіст», вона стає «хвостом». Бажано, щоб гра продовжувалася доти, доки кожен учасник не побуває у двох ролях, тому може тривати більше запланованого часу.

3. Вправа «Усмішка» (1 хв.)

Заняття 34

Мета. Знімаємо втому, встановлюємо психічну рівновагу, баланс, вчимося ігнорувати зовнішні подразники.

1. Вправа «Скинь втому» або «Відпочинок» (2 хв.)

2. Вправа «Резервуар» (2 хв.)

У бесіді з неприємною людиною зіграйте роль «порожньої форми», резервуара, у який ваш співрозмовник «вливає», «закладає» свої слова, стани, думки, почуття. Постарайтеся досягти внутрішнього стану «резервуару»: ви – форма, ви не реагуєте на зовнішні впливи, а тільки приймаєте їх у свій внутрішній простір. Відкиньте свої особисті оцінки. Вас ніби немає в реальності, є тільки порожня форма(подобається більше хлопцям).

3. *Вправа-релаксація «Бійка» або «Фокусування» (2 хв.)*

Домашнє завдання «Новий образ «Я» і нові думки».

Мета: розвиток прагнення до самовдосконалення; закріпити вміння змінювати власні думки у стані гніву.

У ситуаціях повсякденного життя, що супроводжуються виникненням негативних емоцій, учасникам пропонується застосувати вміння змінювати власні думки у стані гніву.

IV. Етап оцінювання ефективності корекційних впливів

Мета: контроль ефективності корекційної роботи; стабілізація позитивних поведінкових реакцій, переживань і самооцінки.

Заняття 35

Мета: Підбиття підсумків проведених занять.

Проведення опитування, які релаксаційні вправи учні засвоїли, як зняти втому і напруження, створення позитивного емоційного стану, звільнення від ситуації, що травмує. Чи допомагає комплекс ранкової гімнастики розпочати день у доброму настрої? Чи користуєтеся ви психотехнічними вправами, щоб повністю розслабитися і гарно відпочити за ніч? Після цього вчитель пропонує відповісти на запитання письмово (опитування аналогічне проведеному на початку занять психотехнічними вправами та іграми). Але це опитування проводиться без останнього творчого завдання.

Також пропонується учням провести самооцінювання за зразком (таб. Л.1). Опитування і самооцінка дозволить оцінити досягнення кожного учня у формуванні культури здоров'я за психоемоційною складовою. Інтегральна оцінка буде сумою балів за опитуванням і самооцінкою поділених навпіл і знаходитиметься в проміжку від 0 до 12. Саме вона показує рівень готовності (вмотивованість) учнів до самовдосконалення. Після відповідей роздаються листки з попереднім опитуванням. Можна обговорити, за бажанням, що змінилося у відповідях. Чи наблизилися вони до бажаного «Я»?

Таблиця Л.1

Зразок самооцінювання знань у психоемоційній сфері

Кри- терії	Зробіть позначки <input type="checkbox"/> або <input type="checkbox"/> якщо набуті компетенції відповідають дійсності (кожна позначка у стовбцях 2 і 3 оцінюється в 1 бал, а в стовбцях 4 і 5 в 0,5 балів). Просумував бали ви отримаєте самооцінку компетенції у психоемоційній сфері культури здоров'я				
1	2	3	4	5	
Мотиваційно- потребнісний	Постійно виконую запропоновані завдання для самостійної роботи (доповнюючи їх самостійно) з самоаналізом <input type="checkbox"/>	Роблю ПТВІ на уроці регулярно і виконую завдання для самостійної роботи <input type="checkbox"/>	Виконуючи запропоновані ПТВІ можу оцінити вплив вправ на своє здоров'я <input type="checkbox"/>	Відвідую заняття з фізичної культури і виконую ПТВІ на уроці <input type="checkbox"/>	
Когнітивний	Знаю як контролювати свій психоемоційний стан <input type="checkbox"/>	Розпізнаваю ознаки тривожності, гніву, агресії, депресії <input type="checkbox"/>	Знаю ознаки тривожності, гніву, агресії, депресії <input type="checkbox"/>	Знаю що впливає на мій психоемоційний стан <input type="checkbox"/>	
Практичний	Вмію контролювати свій психоемоційний стан, застосовую отримані знання на уроках фізичної культури в повсякденному житті та інших уроках <input type="checkbox"/>	Знаю які психотехнічні вправи і ігри можна застосовувати для його покращення <input type="checkbox"/>	Можу оцінити свій психоемоційний стан <input type="checkbox"/>	Знаю чому важливо вміти оцінити свій психоемоційний стан <input type="checkbox"/>	

Продовження таблиці Л.1

1	2	3	4	5
Оцінно-рефлексивний	Знаю, що потрібно для самооздоровлення і самовдосконалення свого психоемоційного стану, вмію здійснювати самоконтроль впливу фізичних і психічних навантажень <input type="checkbox"/>	Можу самостійно організувати свою оздоровчу програму, психотехнічні вправи та ігри роблю систематично (із самоаналізом) <input type="checkbox"/>	Можу оцінити результат самостійної оздоровчої діяльності свого психоемоційного стану <input type="checkbox"/>	Маю уявлення щодо планування й організації самостійної оздоровчої діяльності свого психоемоційного стану <input type="checkbox"/>

* ПТВІ — психотехнічні вправи та ігри.

Вкажіть, скільки часу на добу ви витрачаєте на ранкову (вечірню) гімнастику в хвилинах —_____.

Обговорюються позитивні й негативні сторони занять психоемоційними вправами та іграми, які зміни вони внесли в життя кожного, які враження й відчуття залишили. Учням пропонується самостійно оцінити на скільки вони оволоділи знаннями у психоемоційній сфері культури здоров'я, давши відповіді в запропонованому бланку (див. Л.1). Підраховується інтегральна оцінка набутих компетенцій.

Наприклад: під час опитування учень отримав 6 балів, а оцінив на 10 балів, то інтегральна оцінка компетенції у психоемоційній сфері складатиме: $(6+10):2=8$ балів. Максимальна оцінка може становити 12 балів.

Заняття закінчується вправою «Усмішка».