

Рефлексія є психологічним механізмом, спрямованим на самовдосконалення особистості, що передбачає вміння усвідомлювати рівень особистої діяльності, власних здібностей, знання про способи професійного самовдосконалення; уміння бачити причини недоліків у своїй діяльності; бажання саморозвиватися. Ця компетентність виявляється у здатності до самопізнання (самопостереження, самоаналізу, критичного самооцінювання), спонукання самого себе до діяльності (самокритики, самостимулювання, самопримушення та ін.), самореалізації (самоорганізації, контролю й обліку діяльності із самоосвіти та ін.).

Педагогічно-рефлексивний компонент компетентності дозволяє вчителю усвідомлювати, критично аналізувати й конструктивно вдосконалювати методику навчання предмета «Фізична культура»; обирати оптимальне рішення методичних завдань; здійснювати різні види аналізу своєї освітньої діяльності; на основі власного досвіду розробляти механізми впровадження інновацій.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Отже, аналіз функціональних компонентів психолого-педагогічної компетентності вчителя фізичного виховання дає підстави стверджувати, що вони будуються на ґрунті загальнонаукових, загальнопрофесійних і професійно орієнтованих (теоретичних і практичних) дисциплін шляхом взаємозв'язку та інтеграції психолого-педагогічної та фізкультурно-спортивної підготовки.

#### Література

1. Коновальчук І. І. Теоретичні та технологічні засади реалізації інновацій у загальноосвітніх навчальних закладах : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Коновальчук Іван Іванович. — Житомир, 2015. — 516 с.
2. Нова українська школа: концептуальні засади реформування середньої школи / упоряд. Гриневич Л. [та ін.]. — Київ : МОН України, 2016. — 34 с.
3. Чепелюк А. В. Формування психолого-педагогічної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури у вищому навчальному закладі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / А. В. Чепелюк. — Хмельницький, 2014. — 20 с.
4. Core competencies [Electronic resource] // Human Resources | University of Calgary : the official site / Univ. of Calgary. — Access Mode : <http://www.ucalgary.ca/hr/maps/employee-information/core-competencies>
5. Handbook of competence and motivation / Edited by Andrew J. Elliot and Carol S. Dweck. — New York : Guilford Press, 2005. — 704 p.
6. Libby V. Morris. Focus on Teaching and Learning // Innovative higher education. London, April 2015, Vol. 40. — P. 95-96.
7. Pfaeffli B. Lehren an Hochschulen : Eine Hochschuldidaktik fuer den Aufbau von Wissen und Kompetenzen / B. Pfaeffli. — Bern : Haupt. Roloff, 2005. — 287 s.
8. Physical Education and Sport at School in Europe : Eurydice Report [Electronic resource] // European Commission / EACEA / Eurydice, 2013. — Luxembourg : Publications Office of the European Union, 2013. — Access Mode : <http://eacea.ec.europa.eu/education/eurydice>.
9. Pedagogical Constitution of Europe [Electronic resource] // Association of Rectors of pedagogical universities in Europe. — Access Mode : <http://www.arpue.org/index.php/uk/chasopys-yevropeiski-pedahohichni-studii/pedahohichna-konstytutsiia-yevropy>
10. Raven J. Competence in Modern Society — Its Identification, Development and Release / J. Raven. — London : H. K. Lewis, 1984. — 251 p.
11. Ruchen, Dominique S. Key Competencies a Successful Life and Well - Functioning Society. 2003. Hogrefe – Huber Publishers, Germany. — P. 65-67.

УДК 796.011.1:613

Степанюк С.І., Городинська І.В., Грабовський Ю.А.  
Херсонський державний університет, м. Херсон  
Зазуляк І.Б.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич

## РОЛЬ ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ У ФОРМУВАННІ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

**Анотація.** Актуальність дослідження обумовлена тим, що молодь значно раніше інших категорій населення відчувають наслідки деформації суспільства, гостро переживають свою соціальну незахищеність, прискорене падіння духовності, зростання психічної нестабільності та фізичної слабкості.

**Мета дослідження** – виявити особливості впливу оздоровчих фізичних навантажень на суб'єктивні та об'єктивні показники фізичного здоров'я школярів 16-17 років.

**Результати роботи** показали, що в сучасних умовах необхідно посилювати ідеологічну виховну діяльність, як в закладах освіти так і у родинах, послаблену в силу об'єктивних причин нашого сьогодення і тим самим здійснювати вплив на активізацію виховної діяльності батьків, підвищувати їх відповідальність за виховання дітей та формування культурних, моральних, інтелектуальних цінностей та соціальних і громадських.

Отже, виходячи із проведених досліджень, ми можемо зробити **висновок**, що велике значення для активізації здоров'язберігаючого процесу має визначення певного (можливо, тимчасового) ідеалу, зразкового прикладу серед відомих спортсменів, гармонійно розвинених людей, батьків та вчителів фізичної культури. Адже при такому підході пробуджується природна потреба молоді у самоутворенні, яка зумовлює їхній інтерес, зацікавленість у самостійному фізичному розвитку.

**Ключові слова:** здоров'я, оздоровче тренування, фізична культура, самоконтроль, здоровий спосіб життя.

**Аннотація.** Степанюк С.И., Городинская И.В., Грабовский Ю.А. Зауляк И.Б. Роль оздоровительных мероприятий в формировании основ здорового образа жизни. Актуальность исследования обусловлена тем, что молодежь значительно раньше других категорий населения ощущает последствия деформации общества, остро переживает свою социальную незащищенность, ускоренное падение духовности, роста психической нестабильности и физической слабости.

**Цель** исследования – выявить особенности влияния оздоровительных физических нагрузок на субъективные и объективные показатели физического здоровья школьников 16-17 лет.

**Результаты** работы показали, что в современных условиях необходимо усиливать идеологическую воспитательную деятельность, как в учебных заведениях так и в семьях, ослабленную в силу объективных причин нашего настоящего и тем самым осуществлять воздействие на активизацию воспитательной деятельности родителей, повышать их ответственность за воспитание детей и формирование культурных, нравственных, интеллектуальных ценностей, социальных и общественных.

Следовательно, исходя из проведенных исследований, мы можем сделать **вывод**, что большое значение для активизации здоровьесохраняющего процесса имеет определение определенного (возможно, временного) идеала, образцового примера среди известных спортсменов, гармонично развитых людей, родителей и учителей физической культуры. Ведь при таком подходе пробуждается естественная потребность молодежи в самоутверждении, которая обуславливает их интерес, заинтересованность в самостоятельном физическом развитии.

**Ключевые слова:** здоровье, оздоровительная тренировка, физическая культура, самоконтроль, здоровый образ жизни.

**Annotation.** Svetlana Stepanjuk, Inna Gorodinsky, Yuriy Hrabovskyj, Zazuljak I.B. The role of health measures in the foundations of a healthy lifestyle. The relevance of the study due to the fact that young people much earlier than other categories of the population feeling the effects of the deformation of society, felt their social vulnerability, accelerated the decline of spirituality, growth, mental instability and physical weakness.

The purpose of the study is to reveal the features of influence of physical loads on subjective and objective indicators of physical health of schoolchildren 16-17 years.

**The results** showed that in modern conditions it is necessary to strengthen the ideological and educational activity in educational institutions and families, is weakened due to objective reasons of our present and thus to exert influence on the intensification of educational activities of parents, to increase their responsibility for the upbringing of children and the formation of cultural, moral, intellectual values and social and public.

Therefore, based on the research conducted, we can **conclude** that a large value to intensify the health-efficient process is the definition of a certain (perhaps temporary) ideal role model among the famous athletes, harmoniously developed people, parents and teachers of physical culture. Because this approach awakens the natural need of young people in samotarev, which causes their interest to independent physical development.

**Key words:** health, health training, physical culture, self-control, healthy lifestyle.

**Постановка проблеми.** Уся педагогічна, медична спільнота України на сучасному рівні розвитку країни особливу увагу приділяють стану здоров'я школярів, який постійно погіршується [1,4,6]. Насамперед це пов'язано з тим, що специфіка навчання характеризується розумовою діяльністю з мінімальним фізичним навантаженням та підвищеною психоемоційною напругою, що призводить до психоемоційних перевантажень, гіподинамії і, як наслідок, погіршення здоров'я.

Сучасні умови розвитку українського суспільства висувають нові вимоги до системи освіти та виховання підростаючого покоління. Діти й молодь значно раніше інших категорій населення відчувають наслідки деформації суспільства, гостро переживають свою соціальну незахищеність, прискорене падіння духовності, зростання психічної нестабільності та фізичної слабкості. Україні необхідне покоління з високим рівнем освіченості, культури й здоров'я, здатне сприймати загальнолюдські цінності, творчо, продуктивно та довго діяти в будь-якій галузі соціальної практики [7].

Більшість наслідків сучасного життя та навчання пов'язані з тим, що вони характеризується відносно малою фізичною рухливістю протягом дня, що сприяє функціональним порушенням в організмі, хронічним захворюванням внутрішніх органів, порушенню постави, тому оздоровлення школярів повинно спрямовуватися на загальне зміцнення їхнього організму за допомогою фізичних вправ, набуття вміння керувати своїм емоційним станом, розвитком і вдосконаленням рухових навичок та фізичних якостей, необхідних у повсякденній діяльності для підвищення працездатності, та сприяти підвищенню рівня сформованості їхньої культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації [1,2,5,6].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Останнім часом зазначена проблема все більше привертає увагу науковців. Формування культури здоров'я учнівської молоді, студентів та взагалі громадян різних груп населення досліджували такі вчені: В. Горашук, Г.Кривошеєва, В.Скумін, Л.Татарнікова, А.Нагорна та ін.; «здоров'язберігаючі технології» були предметом дослідження Є.Пужаєвої, В.Сонькіна, І.Чупахи та ін.; сутнісні характеристики культури здоров'язбереження розглядали: М.Безруких, В.Зайцев, М.Колеснікова, А.Севрук та ін.

**Мета дослідження** – виявити особливості впливу оздоровчих фізичних навантажень на суб'єктивні та об'єктивні показники фізичного здоров'я школярів 16-17 років.

Для вирішення поставлених завдань застосовувалися наступні **методи дослідження:**

1. Аналіз та узагальнювання даних спеціалізованої літератури стосовно ролі оздоровчих заходів у формуванні основ здорового способу життя.
2. Методи соціологічно-педагогічного опитування констатуючого характеру та ранжування.
3. Методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** Анкетування використовувалося при вивченні об'єктивних та суб'єктивних показників стану здоров'я на фоні оздоровчих навантажень, які були спрямовані на зміцнення здоров'я молоді, визначення рівня самооцінки їх здоров'я.

Вивчення об'єктивних та суб'єктивних показників стану здоров'я на фоні оздоровчих навантажень (ранкова гімнастика, рухова активність 2 години на добу, щодня протягом 20 хвилин загально фізичні вправи при ЧСС не менше 140 і не більше 160 скорочень за хвилину за вподобанням проводилося за допомогою щоденника В.Д. Дехтяр, модифікованого Башавець Н.А. [2]. Анкета містить питання по самоконтролю, які рекомендується фіксувати в щоденнику самоконтролю, що дозволяє самостійно, а також, з урахуванням рекомендацій викладача фізичного виховання, цілеспрямовано корегувати власний стан [3].

Запропоновано учням перелік із шести мотивів, які, на підставі літературних джерел, були визначені як найбільш розповсюджені серед школярів досліджуваної вікової групи. Вивчення мотивації проводилося за допомогою анкети розробленої Бобрицькою В.І. [4]. Для оцінки результатів анкетування використовувався метод ранжування: найбільш значимому мотиву пропонувався найвищий – перший ранг, найменш значимому, останній, – шостий ранг.

Дослідження проводились впродовж 2015-2016 навчального року на базі Бехтерської загальноосвітньої школи. У дослідженні взяло участь 47 учнів 10 та 11 класів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На підставі аналізу щоденників самоконтролю «Крок до здоров'я», які вели учні 10-11 класів Бехтерської загальноосвітньої школи протягом 6 місяців на підставі суми балів за суб'єктивними та об'єктивними показниками визначали рівень здоров'я школярів.

*Суб'єктивні показники самоконтролю* покращувались крок за кроком протягом кожного місяця обстеження, що свідчить про свідому систематичність діяльності, спрямовану на формування культури здоров'язбереження.

За суб'єктивними даними рівень здоров'я школярів визначався за сумою балів 16 показників, з оцінкою від 1 до 3 балів кожного з показників (табл. 1).

Таблиця 1

**Розподіл балів за суб'єктивними даними для школярів віком 16-18 років**

Рівень здоров'я школярів	Кількість балів (для дівчат)	Кількість балів (для хлопчиків)
Високий	44 і більше	47-48
Достатній	41-43	45-46
Середній	33-40	39-44
Низький	Менше 33	Менше 39

За об'єктивними даними рівень здоров'я школярів визначався за сумою балів 5 показників, з оцінкою від 1 до 3 балів кожного з показників (табл. 2).

Таблиця 2

**Розподіл балів за об'єктивними даними школярів віком 16-18 років**

Рівень здоров'я школярів	Кількість балів (для дівчат та хлопців)
Високий	14-15
Достатній	12-13
Середній	10-11
Низький	Менше 10

Так, протягом перших трьох місяців спостереження, значного поліпшення результатів у рівні здоров'я не спостерігалось (рис.1).

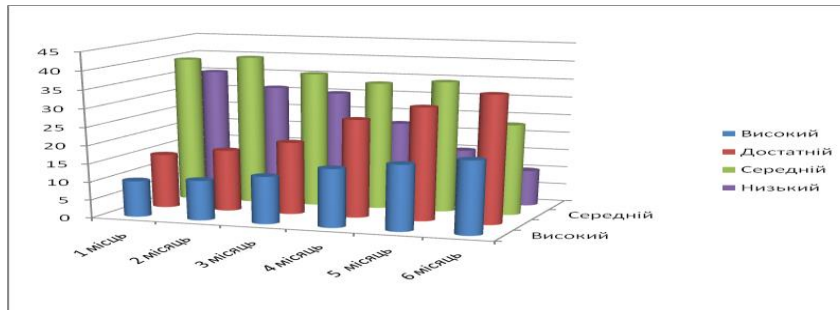


Рисунок 1. Розподіл балів за суб'єктивними даними школярів досліджуваної групи

Покращення показників здоров'я відмічалось з 4 місяця занять оздоровчими заходами. За оцінкою суб'єктивних даних, високий рівень здоров'я відмічено у 10% учнів на початку дослідження, тоді як на прикінці дослідження до цієї групи належало вже 20% учнів. На достатній рівень здоров'я з початкового 15% піднялось 35% досліджуваних. На середньому рівні лишилось 25% досліджуваних з 40% за рахунок переозподілу в бік покращення здоров'я. На низькому рівні залишилось 25% досліджуваних. Таким чином, за рахунок регулярного здійснення оздоровчих заходів, відбувся позитивний приріст здоров'я до

високого рівня у 2 рази, до середнього рівня у 2,3 рази, а середній та низький рівні зменшено відповідно у 1,6 та 3,5 рази.

3 часом спостереження розподіл балів змінювався і за об'єктивними даними після проведення заходів оздоровчої спрямованості(табл. 3).

Таблиця 3

**Розподіл балів за об'єктивними даними школярів досліджуваної групи**

Рівень здоров'я	1 місяць	2 місяць	3 місяць	4 місяць	5 місяць	6 місяць
Високий	15	15	15	15	15	16
Достатній	22	22	22	23	23	24
Середній	52	52	53	52	54	54
Низький	11	11	10	10	8	6

Об'єктивні дані, як бачимо з таблиці, не мають тенденції до швидких змін на відміну від суб'єктивних. Оздоровчі заходи – це крок до здоров'я, а не стрибок, тому самопочуття поліпшується помітніше ніж змінюються об'єктивні параметри. Для досягнення здоров'язбереження потрібно наполегливо продовжувати оздоровчі заходи.

Отже, суб'єктивні та об'єктивні результати самоконтролю надають змогу не лише визначити стан свого здоров'я, але й спрямовувати власні дії і заходи на його покращення. Це спостерігається при контролі фізичної активності в динаміці: використання загартовуючих процедур – обмивання холодною водою за час спостереження збільшилось в 2,5 рази, загальний час добового розумового навантаження та відвідування спортивних секцій, танців, тренажерного залу та сауни, бані не змінився, але загальний час добового фізичного навантаження та кількість годин перебування на свіжому повітрі збільшились у 3,5 рази (рис. 2).

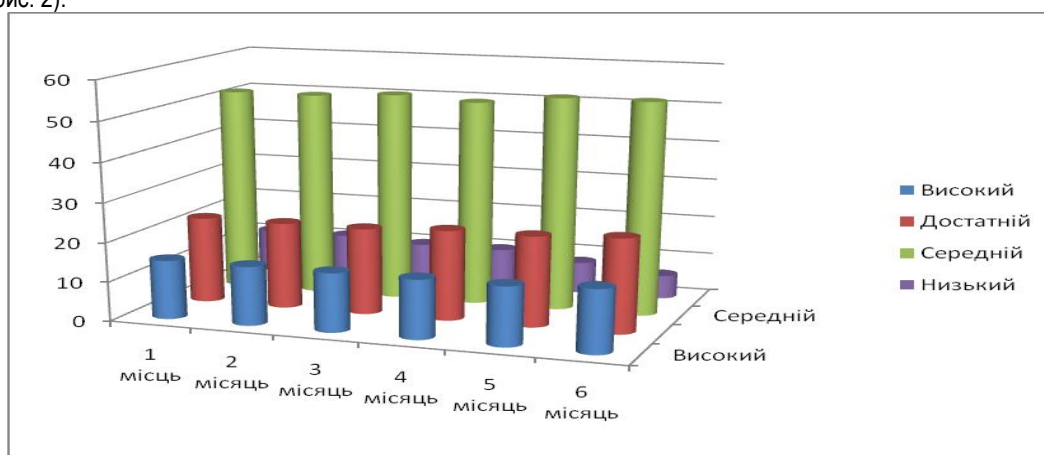


Рисунок 2. Розподіл балів за об'єктивними даними школярів досліджуваної групи

Формування поведінкових рис здебільшого належить до сфери виховання аніж навчання, ніскільки не заперечуючи тісного взаємозв'язку між вихованням та навчанням. Метою виховання (в конкретному випадку валеологічного) є формування свідомої мотивації на здоровий спосіб життя, тому необхідно враховувати вплив різноманітних факторів на валеологічну поведінку з тим, щоб обмежувати негативну та посилювати позитивну дію цих факторів. Тому нами було запропоновано анкетування, де представленні життєві цінності, які різним чином впливають на формування особистого способу життя в збереженні здоров'я.

При аналізі результатів опитування за анкетною «Життєві цінності» одержано наступні результати (табл. 4).

Таблиця 4

**Результат ранжування відповідей на запитання анкети "Життєві цінності"**

Групи	Ланцюги					
	Матер. цінності	Культур. цінності	Інтелект. Цінності	Моральні цінності	Соціальні й громадські цінності	Фізичні цінності
учні 10, 11 класів Бехтерської ЗОШ	50	10	8	12	5	15

Учні 10-11 класів Бехтерської загальноосвітньої школи при ранжуванні ланцюгів життєвих цінностей, які впливають на формування здорового способу життя перше місце відвели матеріальним цінностям, друге місце посіли фізичні цінності у вигляді фізичного здоров'я, моральні та культурні цінності відповідно отримали третє та четверте місце, інтелектуальним цінностям відведено п'яте місце і шосте, останнє, місце було надано соціальним та громадським цінностям (рис. 3).

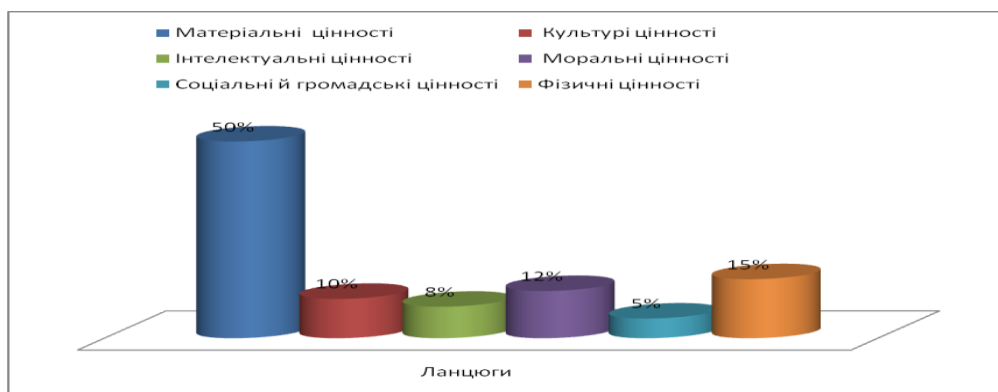


Рисунок 3. Результат ранжування відповідей на запитання анкети "Життєві цінності"

Домінуючими для сучасної молоді виявились матеріальні цінності, це є оптимальним показником, оскільки в сьогоденних суспільно-політичних умовах навіть повнолітній людині важко бути матеріально незалежною, а матеріальна залежність підсвідомо зумовлює відповідну моральну залежність, в тому числі і стосовно способу життя та ставлення до власного здоров'я. З одного боку, матеріальні цінності – це фактори, що характеризує відношення підлітків до реалій сьогодення в період становлення на шлях подальшого самостійного дорослого життя. З іншого боку, – процес формування потреби у фізичному удосконаленні, як будь-якої іншої духовно-культурної потреби людей, не може бути повноцінним без створення матеріальної бази – відповідних спортивних споруд, оснащених необхідною апаратурою, обладнанням і технічними пристроями, а також особистого інвентарю, одягу і різного роду спорядження потрібного для участі у цьому процесі.

Зміна елементів соціальної адаптації особистості в період переходу до самостійної активної діяльності, характерної для дорослої людини зумовлена необхідністю найбільш активного розвитку фізичних якостей, тому фізичним цінностям у вигляді прагнення до фізичного здоров'я надано друге місце.

В сучасних умовах необхідно посилювати ідеологічну виховну діяльність як в закладах освіти так і у родині, послаблену в силу об'єктивних причин нашого сьогодення і тим самим здійснювати вплив на активізацію виховної діяльності батьків, підвищувати їх відповідальність за виховання дітей та формування культурних, моральних, інтелектуальних цінностей та соціальних і громадських.

Отже, виходячи із проведених досліджень, ми можемо зробити **висновок**, що велике значення для активізації здоров'язберігаючого процесу має визначення певного (можливо, тимчасового) ідеалу, зразкового прикладу серед відомих спортсменів, гармонійно розвинених людей, батьків та вчителів фізичної культури. Адже при такому підході пробуджується природна потреба молоді у самоутворенні, яка зумовлює їхній інтерес, зацікавленість у самостійному фізичному розвитку.

#### Література

1. Апанасенко Г.Л. Индивидуальное здоровье: сущность, механизмы, проявления/ Апанасенко Г.Л.//Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации.-2006.-№1(16).-С.66-69.
2. Башавець Н.А. Методика оцінювання рівня культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації майбутніх економістів: [навч.-метод. посіб. для студ. та виклад вищ. навч. закл.]/ Н.А.Башавець.-Одеса: вид. Букаєв В.В., 2009. -160 с.
3. Башавець Н.А. Щоденник самоконтролю «Крок до здоров'я»: [посіб.] /Н.А. Башавець. – Одеса: вид. Букаєв В.В., 2010. – 108 с.
4. Bobricka V.I. Teoretichni i metodichni osnovi formuvannya zdorovogo sposobu jyttya u maibutnih uchiteliv u procesi vivchennya prirodnicnih nauk. dis.. na zdobuttya nauk. stupenya doktora ped.. nauk. 13.00.04/ V.I.Bobricka. K. – 2006. – 480 s.
5. Dubogai O. Fizkultura yak skladova zdorov'ya ta uspishnogo navchannya ditini/ O.Dubogai. K. Vid.dim «Shkilnii svit» Vid. L.Galicina. – 2006. – 128 s.
6. Kochubei O.V. Aspekti zastosuvannya zdorov'yazberigayuchih tehnologij / O. V. Kochubei // Biologiya Osnova, Naukovo-metodichniy jurnal. Harkiv Vid. grupa "Osnova". – 2007. – №8. – S. 1-8.
7. Shishalova L.I. Zanyatie po valeologii "V poiskah zdorov'ya" / L.I. Shishalova. // Doshkilnii navchalnii zaklad: Praktichniy jurnal vihovatelya. – 2007. –№ 7. – S. 10-12.

УДК 796.011.1:613

Степанюк С.І., Ломака Ж.М.

Херсонський державний університет, м. Херсон

КУ «Херсонська міська клінічна лікарня ім. А.С.Лучанського», м. Херсон

Лукаченко М.І. Шатинська О.В.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич

#### МЕДИЧНІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ

**Анотація.** В статті проаналізовано та узагальнено вітчизняний досвід формування правильної життєвої позиції у ставленні до власного здоров'я. Визначено роль та значення лікарського контролю та самоконтролю в процесі занять фізичною культурою.

**Мета** – узагальнити вітчизняний досвід формування правильної життєвої позиції у ставленні до власного