

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

ВАХНОВА АЛЬОНА ПЕТРІВНА

УДК: 796.011.3:371.32+613.96-057.874

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

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

АВТОРЕФЕРАТ
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук

Київ – 2019

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Національному університеті фізичного виховання і спорту України, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Смоляр Ірина Іванівна,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, доцент кафедри педагогіки та психології.

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор
Ляхова Інна Миколаївна,
Запорізький державний медичний університет, професор кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я;

кандидат педагогічних наук
Бублей Тетяна Анатоліївна,
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання.

Захист відбудеться 17 жовтня 2019 року о 12.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.053.14 у Національному педагогічному університеті імені М. П. Драгоманова за адресою: 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9.

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9).

Автореферат розісланий 17 вересня 2019 року.

**Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради**

Ж. Г. Дьоміна

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

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. Аллакаєва, О. Вакуленко, В. Горащук, О. Старовойт 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. 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.

Згідно з Законом України «Про загальну середню освіту» (розділ 1, стаття 5), 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 умов 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, П. Слобожанінов, G. Fedyuk; через глибину засвоєння валеологічного досвіду — О. Вакуленко; у формуванні інноваційної культури особистості — А. Алексєєв, О. Старовойт; у формуванні високого рівня фізичної культури, вміння управляти індивідуальним здоров'ям — І. Ляхова; у проведенні соціальної роботи в сфері охорони здоров'я — О. Селезньова; в індивідуалізації фізичного виховання школярів та диференційованому застосуванні його засобів, методів і форм — В. Ареф'єв, Т. Бублей, М. Галай; у формуванні готовності молоді до самостійних занять фізичними вправами, організації спортивного дозвілля — М. Матвієнко, Т. Серман; у формуванні рухових умінь та навичок з різних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності — В. Березовський, В. Сізова.

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 (E. Adlaf, J. Beitchman, A. Boak, I. Vodnar, E. Brooker, Heidi Grant Haivorson, H. Hamilton, E. Tory Higgins, M. Joppe, R. Mann, Chr. Richter, D. Wolfe 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 методiku 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 методiku 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.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі обґрунтовано актуальність роботи, визначено об'єкт і предмет дослідження, сформульовано мету і завдання дисертації, представлено методи дослідження, розкрито наукову новизну й практичну значущість роботи, визначено особистий внесок дисертанта, вказано сферу апробації результатів дослідження та кількість публікацій автора.

У першому розділі «**Науково-теоретичний аналіз проблеми формування культури здоров'я учнів старшої школи на уроках фізичної культури**» проаналізовано дані науково-методичної літератури з проблеми формування культури здоров'я, вивчено сучасні підходи до формування культури здоров'я в учнів старшого шкільного віку у педагогічній теорії та практиці, визначено роль психотехнічних вправ та ігор у формуванні особистості учнів на уроках фізичної культури.

Л. Аллакаєва, В. Бабич, М. Гончаренко, Г. Кривошеєва визначають культуру здоров'я школяра як утворення особистості, що виявляється в усвідомленні здоров'я як цінності, мотиваційній, теоретичній і практичній готовності до його збереження у духовному, психічному і фізичному аспектах. В. Ірхін, А. Романова, Н. Рибачук та ін. розуміють культуру здоров'я як багатомірне соціально-педагогічне явище, що характеризує ступінь розвитку системи позитивних цінностей у формуванні та збереженні особистого і суспільного здоров'я. Отже, культура здоров'я як складова базової культури особистості відображає ставлення до особистого здоров'я, що ґрунтується на веденні здорового способу життя, виражена в повноцінному фізичному, психологічному і соціальному благополуччі, та базується на наявності стійкої мотивації, 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.

О. Єременко підкреслює, що виховання культури здоров'я в закладах загальної середньої освіти спирається на використання різних здоров'язбережувальних технологій, що поділяються на три групи: організаційно-педагогічні, психолого-педагогічні, навчально-виховні. Старший шкільний вік характеризується складними перебудовами у психіці та особистісному розвитку учнів, що потребує акценту саме на психоемоційну складову у формуванні культури здоров'я школярів.

Психотехнічні ігри та вправи спрямовані на корекцію психоемоційного стану і формування особистісних якостей, прості у застосуванні та не потребують спеціального устаткування, а тому можуть бути ефективним засобом формування культури здоров'я учнів старшої школи на уроках фізичної культури. Творчий зміст психотехнічних ігор поєднується з колективною формою їх проведення.

Поєднання різних технологій і ефективних методів навчання з постійним моніторингом усіх аспектів здоров'я учнів може дати дійсно позитивний результат,

а саме сформувати компетентність свідомо ставитися до свого здоров'я і здоров'я інших. Це обґрунтовує можливість застосування нетрадиційних підходів до формування культури здоров'я учнів старшого шкільного віку на уроках фізичної культури, зокрема впровадження психотехнічних ігор та вправ, що впливають на психоемоційну сферу особистості.

У другому розділі **«Обґрунтування і розроблення методики формування культури здоров'я учнів старшої школи із застосуванням психотехнічних ігор та вправ на уроках фізичної культури»** розкрито методи та особливості організації дослідження; викладено дані суб'єктивної оцінки здоров'я, результати аналізу ціннісно-мотиваційної орієнтації школярів на здоров'я та його збереження, а також доцільності застосування засобів психотехнічної спрямованості на уроках фізичної культури; розроблено і теоретично обґрунтовано методику формування культури здоров'я учнів старшої школи із застосуванням психотехнічних ігор та вправ на уроках фізичної культури, що впливають на психоемоційну сферу особистості.

На констатувальному етапі педагогічного експерименту проведено анкетування 195 учнів 14-17 років (79 хлопців, 116 дівчат). Вивчалися суб'єктивна оцінка здоров'я школярів, особливості мотивації учнівської молоді щодо здоров'я та його збереження. 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 (рис. 1): 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).

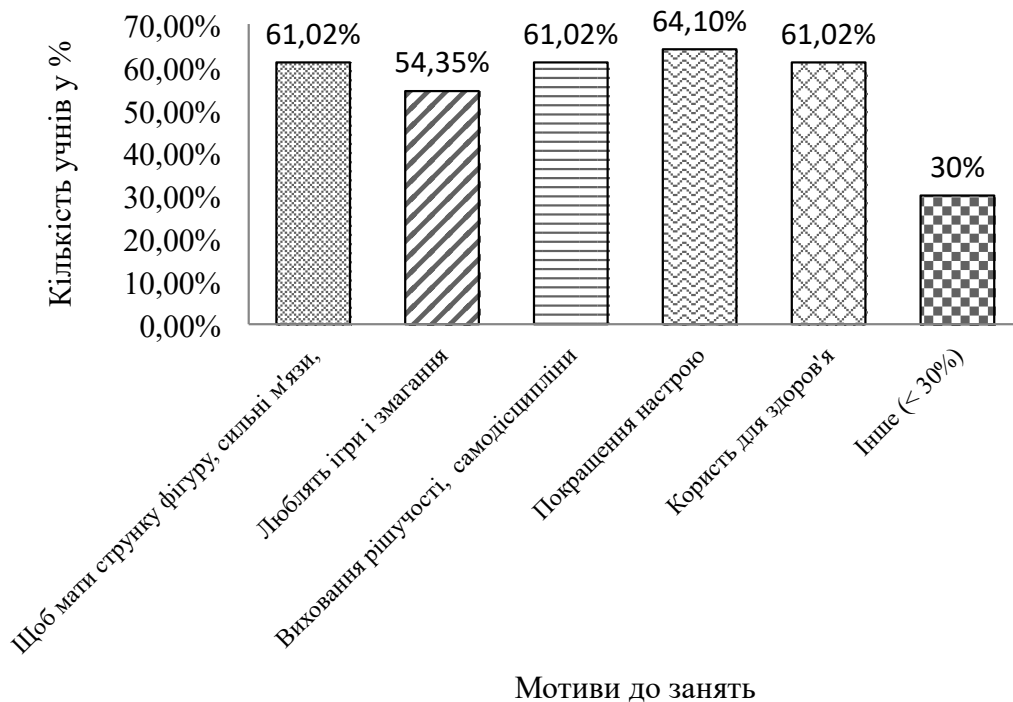


Рис.1. Основні мотиви учнів старшої школи до занять фізичними вправами

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.

Визначено основні засоби психотехнічної спрямованості в освітньому процесі з фізичної культури старшокласників, а саме психотехнічні вправи та ігри, спрямовані на зниження тривожності та скутості школярів, виховання впевненості у своїх можливостях, підвищення рівня вольової саморегуляції, адекватної самооцінки, розуміння мобілізаційної ролі нормального рівня тривожності у розв'язанні складних життєвих ситуацій, формування уміння контролювати емоційний стан, що має позитивний вплив на рівень агресії.

Спираючись на досвід передової практики та враховуючи вікові особливості розвитку психіки дітей старшого шкільного віку, розроблено методику формування культури здоров'я учнів старшої школи із застосуванням психотехнічних ігор та вправ на уроках фізичної культури, що представлено у вигляді схематичної моделі (рис. 2).

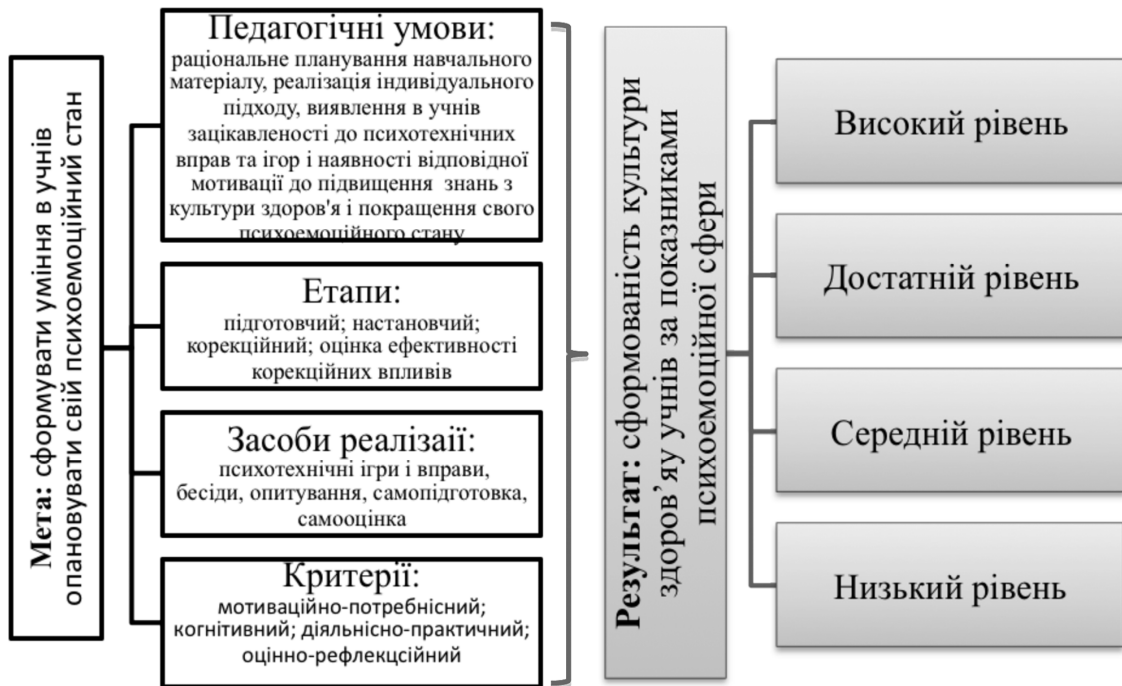


Рис. 2. Модель методики формування культури здоров'я учнів старшої школи із застосуванням психотехнічних ігор та вправ на уроках фізичної культури

Запропонована модель є структурою, що відображає педагогічні умови, етапи, засоби та критерії процесу застосування психотехнічних ігор та вправ на уроках фізичної культури. Запропонована модель методики включає такі компоненти: мету і завдання навчання; педагогічні умови і дидактичні принципи; тематичне планування; засоби і методи навчання; організацію навчальної роботи; керівництво освітнім процесом; безпечне матеріально-технічне забезпечення; контроль.

Методика формування культури здоров'я учнів старшої школи із застосуванням психотехнічних ігор та вправ на уроках фізичної культури передбачала застосування методів поведінкової корекції засобами психотехнік для формування вміння керувати психоемоційним станом шляхом виховання особистісних якостей, а саме: формування вмінь самовладання, коректного вираження негативних почуттів, розпізнавання ознак тривожності і гніву, навичок самоконтролю та особистісної самоорганізації, розвитку комунікативних здібностей, підвищення рівня вольової саморегуляції та самооцінки, запобігання виникненню депресивних станів, психологічного стресу, зниження рівня тривожності, емоційного напруження. До змісту методики включалися засоби психотехнічної спрямованості: вправи-релаксації (дихальні вправи, вправи для окремих м'язових груп, вправи на розвиток уяви, 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.

Зміст методики формування культури здоров'я із застосуванням психотехнічних вправ та ігор, що описані в працях Н. Самоукіної, І. Задворної, К. Динейка, Дж. Уайзмана, М. Цзена та Ю. Пахомова, включав 35 занять до 10 хвилин на кожному уроці з фізичної культури. Для корекції психоемоційного стану школярів у зміст уроків фізичної культури вводили психотехнічні вправи та ігри після виконання основних завдань, під час розминки та відпочинку, поєднуючи вправи, ігри і бесіди, дотримуючись послідовності етапів: підготовчого, настановного, корекційного, оцінки ефективності корекційного впливу і засвоєння вправ. Окремі теоретичні відомості щодо техніки виконання психотехнічних вправ і правил безпеки подавалися у вигляді коротких пояснень та вказівок на початку уроків. Запропоновані психотехнічні ігри та вправи застосовувалися у процесі вивчення кожного з варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури як засіб релаксації, відпочинку.

Сформованість знань перевіряли у запропонованих учням ситуаціях з реального життя (таких, що передбачають уміння володіти собою, коректне вираження негативних почуттів, розпізнавання ознак тривожності і гніву) і контролювали в обговореннях і письмово. У розробці запропонованих ситуацій використовували методичні розробки педагогів і психологів О. Бовть, С. Єфремцева, С. Ставицької, Т. Титаренко, Л. Лепіхової, Н. Самоукіної, І. Задворної, О. Ткачишиної.

Визначено педагогічні умови ефективності навчання психотехнічних вправ та ігор учнів старшої школи на уроках фізичної культури, саме: раціональне планування навчального матеріалу, реалізація 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.

У третьому розділі роботи **«Визначення ефективності розробленої методики формування культури здоров'я учнів старшої школи із застосуванням психотехнічних ігор та вправ на уроках фізичної культури»** подано критерії оцінювання сформованості культури здоров'я учнів старшої школи на уроках фізичної культури за психоемоційною складовою та викладено результати апробації методики формування культури здоров'я учнів із застосуванням психотехнічних ігор та вправ на уроках фізичної культури учнів 10-х класів.

Об'єктивне оцінювання ефективності навчання психотехнічних ігор та вправ на уроках фізичної культури у старшій школі має враховувати відповідність результату завданням запропонованої методики та базуватися на об'єктивній оцінці змін у психоемоційній сфері школярів. Запропоновано критерії оцінювання

сформованості культури здоров'я учнів старшої школи на уроках фізичної культури за показниками психоемоційної сфери: мотиваційно-потребнісний, когнітивний, діяльнісно-практичний та оцінно-рефлексивний, визначено рівні сформованості: високий, достатній, середній та низький.

Мотиваційно-потребнісний критерій характеризує наявність і стійкість сукупності мотивів і потреб у самовдосконаленні (*відвідування уроків, самостійні заняття*). Когнітивний критерій полягає в глибині і системності теоретичних знань в галузі застосування психотехнік для поліпшення (збереження) свого психічного здоров'я (*розпізнавання ознак тривожності і гніву*). Практичний критерій оцінює сформованість методичних умінь самостійного планування та практичних навичок застосування психотехнічних вправ для покращення свого психоемоційного стану (*вміння володіти собою, коректне вираження негативних почуттів*). Оцінно-рефлексивний передбачає визначення здатності до аналізу й адекватної самооцінки результату власної самостійної діяльності, наявності елементарних навичок самоконтролю впливу фізичних і психічних навантажень на організм, оцінки динаміки показників психоемоційного стану (*розвиток самоконтролю та особистісної самоорганізації*).

Оцінку сформованості культури здоров'я за показниками психоемоційної сфери проводили за допомогою опитування і результатів самооцінювання. Інтегральна оцінка складає середнє арифметичне значення суми балів за визначеними критеріями, отриманих у результаті опитування у визначених ситуаціях і самооцінки. Запропоновано високий, достатній, середній та низький рівні сформованості культури здоров'я школярів за показниками психоемоційної сфери, що оцінювали за стандартною 12-бальною шкалою. *Високий рівень* сформованості характеризується опануванням системи теоретичних знань і практичних умінь та навичок планування й організації самостійної оздоровчої діяльності. *Достатній рівень* виражається у 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 за впливом 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 відсутністю бажання до їх отримання.

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.

Використано опитувальник для виявлення ознак вегетативних змін А. Вейна, методику визначення індексу функціональних змін Р. Баєвського (АПБ), тест для оцінки соціальної адаптованості і вегетативної стійкості М. Гавлінової, методику оцінки емоційної напруженості Г. Габдрєєвої, методику диференціальної діагностики депресивних станів Зунге (в адаптації Т. Балашової), визначення рівня особистісної тривожності за методикою Т. Титаренко, шкалу психологічного стресу PSM-25 (шкала Лемура-Тесьє-Філліона, адаптація Н. Водоп'янової), методики діагностики рівня соціальної фрустрованості, агресії, ригідності (тест «Самооцінка психічних станів» за Айзенком), ступеня задоволення головних потреб методом парних порівнянь В. Скворцова (модифікація І. Акіндінової), самоактуалізації особистості Шострома (скорочена форма, розроблена Джоунс і Крендалл), тест для дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова і Є. Ейдмана, опитувальник для оцінювання мотивації досягнення успіху Т. Елерса.

Вивчення культури здоров'я школярів за показниками психоемоційної сфери в умовах педагогічного експерименту підтвердило достовірно вищий рівень її сформованості у хлопців та дівчат ЕГ ($p < 0,05$) (табл. 1).

Таблиця 1

Оцінювання культури здоров'я учнів за показниками психоемоційної сфери в умовах педагогічного експерименту (за 12-тибальною шкалою)

Групи	Учні КГ				Учні ЕГ			
	Хлопці		Дівчата		Хлопці		Дівчата	
Періоди	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
Ме	6,37	6,45	6,65	6,72	6,45	10,55	6,80	11,00
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	8,40	11,22
$U_{кр}$	23		37		23		30	
$U_{емп}$	46,5		70,5		3		2	
p	$>0,05$		$>0,05$		$<0,05$		$<0,05$	

Примітка: Ме — медіана, 25% і 75% — перший і третій квартилі, $U_{кр}$ і $U_{емп}$ — критичне і емпіричне значення за U-критерієм Манна-Уїтні, p — рівень значущості.

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 за U-критерієм Манна-Уїтні, значно покращилися

показники серцево-судинної адаптації у 20,0% хлопців ЕГ та 9,1% дівчат ЕГ при $p < 0,05$. 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 при $p < 0,05$. 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 при $p < 0,05$. Підтверджено значне зменшення показника агресивності до норми у 81,8% учнів ЕГ при $p < 0,05$, 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 при $p < 0,05$.

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 ($p < 0,01$). 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 $p < 0,05$.

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.

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 уяви, 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 вольову 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.

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.*
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.*
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.*
4. Вахнова А., Смоляр І. Формування культури здоров'я учнів старшої школи. *Педагогічний часопис Волині. 2017. №4 (7). С. 39–45.*
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.

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.-практ. конф.* (м. Чернігів, 26-27 квіт. 2018). Чернігів, 2018. Випуск 151. Том 1. С. 165–170.

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.

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).

АНОТАЦІЇ

Вахнова А.П. «Формування культури здоров'я учнів старшої школи на уроках фізичної культури». — Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. – Київ, 2019.

Дисертацію присвячено пошуку шляхів підвищення ефективності формування культури здоров'я старшокласників шляхом корекції їх психоемоційного стану засобами психотехнічної спрямованості на уроках фізичної культури. Досліджено уявлення учнів 14—17 років про стан свого здоров'я і негативні чинники впливу на нього, а також ціннісні орієнтації, мотиви до занять фізичною культурою та зацікавленості культурою здоров'я, що дозволило підтвердити гіпотезу про те, що

застосування психотехнічних вправ та ігор у процесі фізичного виховання старшокласників має позитивний вплив на психічне і фізичне здоров'я, таким чином підвищуючи мотивацію до самовдосконалення і загальну культуру здоров'я.

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. Розроблено і теоретично обґрунтовано методику формування культури здоров'я учнів старшої школи із застосуванням психотехнічних ігор та вправ на уроках фізичної культури, доведено її ефективність з позиції змін у психоемоційній сфері школярів та динаміки показників адаптаційних і функціональних можливостей їх організму.

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

Вахнова А. П. «Формирование культуры здоровья учеников старшей школы на уроках физической культуры». — Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 – теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья). – Национальный педагогический университет имени М. П. Драгоманова. – Киев, 2019.

Диссертация посвящена поиску путей повышения эффективности формирования культуры здоровья у старшеклассников путем коррекции и развития их эмоциональной сферы средствами психотехнической направленности на уроках физической культуры. Исследованы мотивационно-ценностные ориентации школьников касательно здоровья и его сохранения, подтвердившие гипотезу о необходимости введения психотехнических игр и упражнений в уроки физической культуры для старшеклассников. Положительно влияя на психическое и физическое здоровье, они способны повысить мотивацию к самосовершенствованию у старшеклассников и культуру здоровья в целом.

Определены критерии сформированности культуры здоровья по показателям психоэмоциональной сферы у старшеклассников в процессе обучения психотехническим играм и упражнениям. Разработана, теоретически обоснована методика формирования культуры здоровья учащихся старших классов с применением психотехнических игр и упражнений на уроках физической культуры, доказана ее эффективность с позиции изменений в психоэмоциональной сфере школьников и динамики показателей адаптационных и функциональных возможностей их организма.

Ключевые слова: культура здоровья, физическая культура, психотехнические упражнения и игры, психическое здоровье, функциональные возможности организма, адаптационный потенциал, психоэмоциональное состояние.

Vakhnova A. P. «Formation of the health culture of high school students at physical education lessons». – Manuscript.

Dissertation for the degree of candidate of pedagogical sciences, specialty 13.00.02 – theory and methods of teaching (physical education, health foundations). – National Pedagogical Dragomanov University. - Kyiv, 2019.

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.

The study represents an understanding by the 14-17 years old pupils of their own health condition and the impact of negative factors on it, as well as value orientations, motivation to physical training and motivation of health culture. This allowed confirming the hypothesis that the psycho-technical exercises and games that are used in the process of physical education in 15-16 years old students, have a positive effect on mental and physical health, thereby increasing motivation for self-improvement and the overall health culture.

The developed methodology of using psycho-technical exercises and games consists of 35 relative classes up to 10 minutes at each physical education class. The teacher at his/her sole discretion decides when exactly to conduct a relative class, depending on a scheduling program; other previously learned exercises for relaxation and restoration of strength are performed during warm-up or after physical activity, according to the preferences of the students.

Psycho-technical exercises and games are chosen to help in lowering the level of general anxiety among high school students back to normal, increase the level of volitional self-regulation, prevent the occurrence of depressive states, psychological stress with the control of the result of owning psycho-technical exercises and games and the ability to use them independently.

In order to test an influence effectiveness of the created methodology in the formation of a health culture of high school students, it is suggested to evaluate the acquired knowledge and skills in the psycho-emotional sphere, taking into account main criteria of motivation and needs, cognitive, activity-practical, reflexive-appraisal, and also high, sufficient, average and low levels.

Results of the developed survey and self-evaluation questions are used for an assessment of an acquired knowledge of treatment group, which are used for the formation of the main groups of competencies that a graduate of secondary school should have: the ability to control oneself, the correct expression of negative feelings, recognition of anxiety and anger signs, as well as the improvement of self-control and self-organization. Thus, the evaluation of knowledge and skills development in the psycho-emotional field consists of a survey points (0 to 12) and self-evaluation (0 to 12) divided in half, which allows considering a personal influence of psycho-technical games and exercises on each student.

Development of certain qualities at the beginning and the end of the experiment in the control and treatment groups was taken as a basis for verifying the effectiveness of the implemented methodology of using psycho-technical games and exercises. We have checked autonomic changes, changes in the psychological and emotional state of students,

the level of general self-regulation development, the level of personal self-actualization and social adaptation, as well as the level of motivation for success, which helped to evaluate an influence of psycho-technical games and exercises on mental health. Physical activity was also tested in the survey results.

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 psycho-physiological and mental adjustment than those of the control group.

A practical significance of the developed methodology in the formation of a health culture among high school students using psycho-technical games and exercises during physical education lessons lies in the determination of the improvement direction of children's health of high school age by correcting psycho-emotional component of the personality, obtaining and applying knowledge, skills of high school students during physical education classes and extracurricular hours. The other practical significance is in established formation criteria of health culture in relation to the psycho-emotional sphere of children of high school age during the training of psycho-technical games and exercises, as well as evaluation system of acquired competencies by students. The developed methodology helps to increase motivation for self-improvement, acquiring self-regulation technique of the psycho-emotional state. The need to develop self-control of their achievements by the students and its positive impact on motivation to support their physical health is justified by the example of assessing acquired competencies in the psycho-emotional sphere of health culture.

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