

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Національний університет «Києво-Могилянська академія»  
Факультет соціальних наук і соціальних технологій  
Школа охорони здоров'я

**Магістерська робота**  
освітній ступінь – магістр  
на тему: **«РОЛЬ ТРЕНЕРІВ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОЇ ПОВЕДІНКИ  
ДІТЕЙ»**

Виконала: студентка 2 року навчання,  
спеціальності  
073 – «Менеджмент»  
Освітньо-наукової програми  
«Менеджмент в охороні здоров'я»  
Могильна Ольга Юріївна

Наукова керівниця Шевченко М.В.  
доктор медичних наук, старший науковий  
співробітник

Рецензент \_\_\_\_\_

Магістерська захищена з оцінкою  
\_\_\_\_\_

Секретар ЕК \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020

Київ – 2020

## ГРАФІК ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ/МАГІСТЕРСЬКОЇ РОБОТИ ДО ЗАХИСТУ

№ з/п	ПЕРЕЛІК РОБІТ	Термін виконання	Дата ознайомлення наукового керівника	Підпис наукового керівника	Примітки
1.	Вибір теми, затвердження її на засіданні кафедри та закріплення наукового керівника	жовтень	25.10.2019		
2.	Складання плану каліф. роботи та узгодження з науковим керівником	жовтень	25.10.2019		
3.	Вивчення джерел літератури, матеріалів архівів, періодичних видань, збір та узагальнення фактів, даних	жовтень	25.10.2019-30.11.2019		
4.	Збір та аналіз даних (збір та аналіз первинних даних, або аналіз вторинних даних, або пошук і класифікація статей для систематичного огляду тощо)	грудень - лютий	01.12.2019-02.02.2020		
5.	Проміжний контроль виконання роботи	лютий	03.02.2020		
6.	Написання кваліфікаційної роботи в цілому, ознайомлення з її першим варіантом наукового керівника	жовтень-квітень	04.10.2019-23.03.2020		
	<b>Вступ</b>	жовтень	10.10.2019		
	<b>Розділ 1</b> Огляд літератури				
	<b>Розділ 2</b> Методи	листопад	11.11.2019		
	<b>Розділ 3</b> Результати	лютий	03.02.2020		
	<b>Розділ 4</b> Рекомендації	березень	12.03.2020		
7.	Повне завершення написання кваліфікаційної роботи, оформлення її згідно з вимогами й подання на відгук науковому керівнику	квітень	24.04.2020		
8.	Подання на зовнішню рецензію	<b>до 27 травня</b>	27.05.2020		
9.	Підготовка до захисту кваліфікаційної роботи на засіданні кафедри: написання доповіді та виготовлення ілюстративного матеріалу	<b>до 15 травня</b>	15 травня		
10.	Попередній захист кваліфікаційної роботи на засіданні кафедри	<b>до 17 травня</b>	-		
11.	Подання кваліфікаційної роботи на кафедру з усіма супроводжувальними документами	<b>до 27 травня</b>	27 травня		
12.	Публічний захист кваліфікаційної роботи перед Державною екзаменаційною комісією	згідно з розкладом роботи ДЕК	10.06.2020		

Графік узгоджено « 25 » жовтня 20\_\_ р.

Науковий керівник Шевченко М.В. (ПІБ)

Виконавець кваліфікаційної роботи Могильна О.Ю. (ПІБ)

Національний університет «Києво-Могилянська академія»

Факультет: соціальних наук і соціальних технологій

Кафедра: «Школа охорони здоров'я»

Освітній ступінь: \_магістр

Спеціальність: 073 Менеджмент

Освітньо-наукова програма: Менеджмент в охороні здоров'я

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

**Завідувач кафедри Юрочко Т.П.**

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 року

### **З А В Д А Н Н Я**

#### **ДЛЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ / МАГІСТЕРСЬКОЇ РОБОТИ СТУДЕНТУ**

Могильна Ольга Юріївна

1. Тема роботи: «Роль тренерів у формуванні здорової поведінки дітей»

Керівник роботи: Шевченко М.В.3 доктор медичних наук, старший науковий співробітник

затвердженні наказом вищого навчального закладу від «\_» \_\_\_\_ 2020 року

2. Строк подання студентом роботи: 27.05.2020

3. План роботи:

3.1. Підготовчий етап (теоретичний аналіз);

3.2. Дослідницький етап (емпіричне дослідження);

3.3. Аналітичний етап

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОЇ ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ.....	7
1.1. Поняття здоров'я, здорової поведінки та її складових.....	7
1.2. Особливості формування навичок здорової поведінки у дітей .....	15
1.3. Методологічні засади роботи тренерів з формування здорової поведінки у дітей .....	21
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	30
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РОЛІ ТРЕНЕРІВ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОЇ ПОВЕДІНКИ У ДІТЕЙ.....	34
РОЗДІЛ 4. РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ РОБОТИ ТРЕНЕРІВ З ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОЇ ПОВЕДІНКИ У ДІТЕЙ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	69
ДОДАТКИ .....	80

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Нині у країні склалася кризова соціально-економічна ситуація, яка призводить до значного погіршення здоров'я населення, підриву системи охорони його здоров'я і руйнування економічних умов її подальшого розвитку, яка ще довго буде відображатися не лише на демографічному, а й на її соціально-економічному розвитку.

Сучасні умови розвитку дітей та молоді характеризується погіршенням їх стану здоров'я, що на думку О. Федько [95], обумовлюється труднощами матеріальних умов життя, низкою екологічних обставин, поширенням нездорового способу життя у все більшої частини дитячого населення. Саме тому важливий системний підхід до справи укріплення здоров'я дітей і молоді з урахуванням різноманітних соціально-економічних та культурних умов.

На думку С. Кириленко, низький рівень здоров'я дітей і молоді має низку конкретних причин, серед яких: відсутність пріоритету здоров'я та мотивації на здоровий спосіб життя і культуру здоров'я; конфлікти в родині, зловживання батьками алкогольними напоями, тобто агресивне соціальне середовище; складну криміногенну ситуацію, комерціалізацію статевих стосунків, ранній початок статевого життя; незадовільну організацію харчування дітей, санітарно-гігієнічні проблеми, а також незадовільну організацію навчального процесу [47, с. 4].

Окремі дослідники (Ю. Бойчук, Л. Іващук) [46, с. 37] наголошують, що оскільки фундамент здоров'я закладається в дитинстві, то будь-які відхилення у розвитку організму, захворювання та травми в дитячому, підлітковому чи юнацькому віці можуть вплинути на здоров'я дорослої людини. Тобто, необхідно якомога раніше починати формування свідомого ставлення дітей до власного здоров'я, формування навиків і знань щодо здорової поведінки.

Результати досліджень Ю. Таймасова, А. Турчинова, П. Пашинського також вказують на важливість роботи з формування здорової поведінки і здорового способу життя у дитячому віці, оскільки саме в цей період

формуються основи рухової і розумової діяльності, раціональної організації режиму дня, харчування, загартовування, ставлення до шкідливих звичок тощо. Ефективність цієї роботи можна оцінити за рівнем успішності застосування знань, умінь і навичок в життєвих ситуаціях, в прояві індивідуальних здібностей до роботи над особистим здоров'ям [86, с. 225].

Вирішити проблему збереження здоров'я покликана сучасна психолого-педагогічна та розвивальна робота з дітьми, спрямована на свідоме формування їх здорової поведінки, закладання основ для здорового способу життя, відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших людей. При цьому відзначимо, що здорова поведінка дітей передбачає, крім показників стану здоров'я, також і прояви культури поведінки, стан духовного і психологічного здоров'я, наявність позитивного мислення, оптимістичного ставлення до світу, доброзичливого ставлення до себе та оточуючих людей. Одним з показників здорової поведінки дітей є вміння адаптивно поводитися у соціальному середовищі проживання, соціалізовані навички взаємодії з оточуючими людьми. Все це орієнтує на пошуки ефективних шляхів впливу на дітей у процесі формування здорової поведінки, що стосується фізичної, психічної, емоційної, соціальної, духовної сфери особистості.

В цілому проблеми формування здорової поведінки дітей і підлітків висвітлені у працях науковців у валеологічному, педагогічному, психологічному, соціологічному напрямках. Зокрема, цілісне визначення поняттю «здоров'я» у психолого-педагогічній науці намагалися дати багато науковців, серед них В. Ананьєв, Г. Апанасенко, Т. Бойченко, І. Брахман, І. Бурлакова, Д. Венедиктова, Є. Кудрявцева, Ю. Лісіцина, С. Максименко, Г. Нікіфоров та ін.

Досить широко висвітлювалася і проблема формування та збереження здоров'я і здорової поведінки у дітей та молоді в українському суспільстві у соціологічних дослідженнях. Так, ціннісно-мотиваційний підхід до вивчення здоров'я знайшов відображення у соціологічних дослідженнях А. Антонова, М. Бідного, Ф. Блюхера, В. Жданова, В. Зотіна, В. Кудрявцева, Ю. Лісіцина,

В. Медкова та ін. Також проблеми становлення здорової поведінки дітей і молоді розроблялась вітчизняними й зарубіжними психологами (І. Бех, М. Боришевський, О. Заржицька, Є. Креславський, О. Купрєєва, Р. Моляко, Є. Соколова, А. Тхостов, П. Чамата та ін.).

У той же час у науковому просторі приділяється недостатньо уваги роботі тренерів з різних видів спорту у формуванні свідомого ставлення дітей і молоді до власного здоров'я. Окремі аспекти впливу роботи тренерів на формування здорової поведінки дітей описуються у дослідженнях Ю. Бойчук, О. Ващенко, О. Гладощук, О. Єжової, Л. Іващук, Г. Ложкіна, О. Мірошніченко, В. Оржеховської, Р. Пріми, Н. Романової, О. Селезньової, І. Толкунової та ін.

В цілому, незважаючи на досить ґрунтовне висвітлення проблеми формування здорової поведінки серед дітей міжнародними та вітчизняними дослідниками, значно мало уваги приділяється вивченню ролі тренера та його діяльності у даному процесі. Важливими аспектами, що потребують наукового дослідження, є методологічні засади роботи тренерів з формування навичок здорової поведінки у дітей. Все вищевказане обумовлює актуальність обраної нами теми дослідження.

**Мета дослідження** – теоретично проаналізувати і практично дослідити роль тренерів у формуванні здорової поведінки дітей.

**Об'єкт дослідження** – процес формування здорової поведінки дітей підліткового віку, які відвідують спортивні секції

**Предмет дослідження** – роль тренерів у формуванні здорової поведінки серед своїх вихованців

**Завдання дослідження:**

1. Теоретично проаналізувати поняття здоров'я, здорової поведінки та її складових у соціологічній та психолого-педагогічній літературі.
2. Висвітлити методичні та психолого-педагогічні особливості формування навичок здорової поведінки дітей у роботі тренерів.
3. Провести емпіричне дослідження, визначити роль тренерів у формуванні здорової поведінки у дітей.

4. Розробити рекомендації для роботи тренерів з формування здорової поведінки у дітей.

**Методологічна основа дослідження** відповідає напрямам і логічній послідовності теоретичного вивчення та експериментальної перевірки ролі тренерів у формуванні здорової поведінки дітей. Під час проведення дослідження використано наступні методи: аналіз та синтез, порівняння, вивчення понятійно-термінологічної основи досліджуваної проблеми, узагальнення результатів науково-пошукових розвідок щодо особливостей формування здорової поведінки дітей у соціологічній та психолого-педагогічній літературі; напівструктуровані глибинні інтерв'ю (за розробленими авторськими анкетами), метод тематичного кодування для аналізу отриманих даних.

**Вибірку дослідження** склали 15 тренерів з різних видів спорту. Серед опитаних 10 чоловіків і 5 жінок віком від 28 до 45 років.

**Теоретичне значення дослідження** – висвітлено проблему формування здорової поведінки у дітей; проаналізовано роль тренерів у формуванні здорової поведінки дітей підліткового віку.

**Практичне значення результатів роботи** – розроблені рекомендації для роботи тренерів з дітьми у процесі формування їх здорової поведінки можуть бути корисними для педагогів фізичної культури, тренерів з різних видів спорту, які працюють з дітьми підліткового віку.



## РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОЇ ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ

### 1.1. Поняття здоров'я, здорової поведінки та її складових

Здоров'я є безцінним здобутком не тільки кожної людини, а й усього суспільства. Воно виступає інтегральним показником соціального благополуччя, важливим складником забезпечення стійкого розвитку людини. За ствердженням Н. Зимівець, здоров'я є загальнолюдською й індивідуальною цінністю; фундаментальною потребою і правом людини; процесом, здатністю та результатом – станом повного благополуччя в усіх сферах життєдіяльності; системною якістю, що характеризує цілісність людського буття і передбачає набуття особистістю життєвої компетентності [43, с. 12].

О. Марків засвідчує, що «для формування здорового суспільства потрібно, щоб більшість його членів усвідомлювали ідеологію збереження здоров'я, а соціально-політична, наукова та освітянська еліта має стати провідником та фундатором соціальних норм, призначених зберігати здоров'я. Здатність до збереження здоров'я розглядається як основа буття людини, де основним є усвідомлення важливості здоров'я, здорового способу життя для сієї життєдіяльності особистості, це характеристики, особливості, які спрямовані на збереження фізичного, психічного, соціального, духовного здоров'я – свого та оточуючих» [60, с. 181].

Відповідно до пропонованого визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я, «здоров'я – це єдність трьох компонентів, а саме фізичного, психічного та соціального благополуччя». Разом з тим, як відзначає Є. Коваленко, нині у світовій практиці відбувається формування нової філософії здоров'я, що ґрунтується на визнанні багатоаспектної цінності здоров'я та його пріоритету в низці найважливіших потреб людини і

суспільства. У новій концепції здоров'я робоча група ВООЗ здоров'я визначає як ступінь здатності індивіда чи групи, з одного боку, реалізувати свої прагнення й задовольняти потреби, а з іншого – змінювати середовище чи кооперуватися з ним. Тому здоров'я розглядається як ресурс, а не мета життя [48, с. 19].

На погляд О. Глагощука, йдеться про проблему залежності всіх видів здоров'я від того, як людина ставиться до дарованого їй життя. Від того, який пріоритет вона вибирає в пристосуванні до життя – біологічний або духовний, які цінності стають для неї головними в реалізації вибраного шляху – позитивні або негативні [28, с. 99].

Вихід за межі визначення здоров'я як медичної категорії, на думку М. Тимофієвої, пов'язаний із недостатністю спроб підвищити рівень здоров'я особи через акцент на формування лише фізичного і соматичного здоров'я [89].

У праці Н. Башавець здоров'я визначається як власна цінність людини, що виявляється через стійкий фізичний, соціальний, психологічний, духовний стан і дає змогу повноцінно виявляти себе в будь-якому виді діяльності (навчальній, професійній, спортивній, побутовій тощо [5, с. 19].

У праці Л. Іващук наведено валеологічне визначення здоров'я: «це динамічний стан організму людини, який характеризується високим енергетичним потенціалом, оптимальними адаптаційними реакціями на зміни довкілля, що забезпечує гармонійний фізичний, психоемоційний і соціальний розвиток особистості, її активне довголіття, повноцінне життя, ефективну протидію захворюванням» [46, с. 39-40].

Невід'ємними складовими здоров'я є фізичне, психічне, психологічне та соціальне, духовне здоров'я. Фізичне (соматичне) здоров'я – найважливіший компонент у структурі стану здоров'я людини, це природний стан організму, який забезпечує нормальне функціонування всіх органів і систем людини (Т. Ткач [92, с. 272]). Він зумовлений властивостями організму як складної біологічної системи за рахунок самоорганізації через здатність до самооновлення, саморегулювання та самовідновлення.

За свідченням О. Федько, фізичне здоров'я – це стан організму людини, який характеризується можливостями адаптуватися до різних факторів оточуючого середовища, рівнем фізичного розвитку, фізичної та функціональної підготовки до здійснення фізичних навантажень. Основними факторами фізичного здоров'я людини є: рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості, функціональної підготовленості до виконання різних фізичних навантажень, рівень і здатність до мобілізації адаптаційних резервів організму, що забезпечують пристосування до впливу різних факторів оточуючого середовища [94].

Психічне здоров'я, за визначенням ВООЗ, – це стан душевного благополуччя людини, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і можливістю свідомого регулювання поведінки і діяльності. Розкриваючи поняття психічного здоров'я, ВООЗ виокремлює сім компонентів, які стосуються «усвідомлення постійності та ідентичності свого фізичного і психічного Я; постійності й однаковості переживань в однотипних ситуаціях; критичного ставлення до себе і своєї діяльності; адекватності психічних реакцій впливу середовища; здатності керувати своєю поведінкою відповідно до встановлених норм; планування власної життєдіяльності і реалізація її та змінювати свою поведінку залежно від зміни життєвих обставин» [73].

Психічно здорова людина – це перш за все людина спонтанна і творча, життєрадісна і весела, відкрита і така, що пізнає себе і навколишній світ не лише розумом, але і відчуттями, інтуїцією. Вона повністю приймає саму себе і при цьому визнає цінність і унікальність людей, що оточують її. Така людина покладає відповідальність за своє життя перш за все на саму себе і отримує уроки з несприятливих ситуацій. Її життя наповнене сенсом, хоча вона не завжди формулює його для себе. Вона знаходиться в постійному розвитку і, звичайно, сприяє розвитку інших людей [25, с. 56].

Основою збереження і примноження психічного здоров'я людини, за ствердженням О. Венцика, є здоровий спосіб життя: формування оптимального режиму розумової та трудової діяльності, підтримання душевного спокою і

благополуччя. Вчений вказує, що для психічного здоров'я людині необхідно відмовитися від тютюнопаління та вживання алкогольних напоїв, а також слід навчитися контролювати свої емоції і протистояти стресогенним навантаженням [25, с. 58].

За даними низки науковців (І. Коцан, Г. Ложкін, М. Мушкевич, І. Філь та ін.), найбільш типовими та поширеними критеріями психологічного здоров'я є:

- властивості психологічно здорової особистості – оптимізм, зосередженість, врівноваженість, моральність, адекватний рівень домагань, почуття обов'язку, впевненість в собі, працьовитість, відповідальність, почуття гумору, доброзичливість, терплячість, самоповага, самоконтроль;

- психічні стани здорової особистості – емоційна стійкість (самовладання), зрілість почуттів, вміння керувати негативними емоціями, вільне вираження почуттів та емоцій, здатність радіти, тривале збереження звичного (оптимального) самопочуття;

- психічні процеси здорової особистості – адекватність психічного відображення дійсності, адекватне самосприйняття, вміння концентрувати увагу на предметі, утримування інформації в пам'яті, здатність до логічної обробки інформації, критичність мислення, креативність, дисципліна розуму (контроль власними думками) [54; 96].

Соціальне здоров'я С. Свириденко визначає як функціонування особистості в ролі повноправного члена суспільства, її безконфліктну взаємодію з навколишнім світом, доброзичливі взаємини у колективі однолітків, у сім'ї, суспільстві [79].

Соціальне здоров'я підлітка, на думку Е. Піднебесної, – це стан особистості, що визначається гармонійними взаємовідносинами з однолітками, іншими людьми, соціумом, суспільством, культурою, які сприяють її ефективному розвитку, а також позитивному впливу, який активна особистість підлітка здійснює на однолітків, інших людей, соціум, суспільство і культуру в цілому [70, с. 219]. У даному визначенні зосереджено увагу на значущості

гармонійних та доброзичливих взаємовідносин особистості з окремими людьми та соціумом.

У праці В. Бабича наведено структурну модель поняття «соціального здоров'я підлітка», що включає в себе чотири компоненти, які стосуються питань 1) реалізації в суспільному житті (наприклад здатність адаптації до нових соціально-економічних умов, планувати майбутнє і бачити своє місце у суспільному і соціальному житті); 2) розвитку «спроможності до взаємодії з мікро-, мезо- та макросередовищем»; 3) оволодіння навиками соціальної та правової відповідальності за власну поведінку та вчинки; 4) розкриття особистого потенціалу в усіх сферах соціального середовища (освіта, зайнятість, родина, професійна діяльність) [3].

За даними Н. Науменко, духовне здоров'я особистості – це прагнення людини до оволодіння загальнолюдськими цінностями: правдою, істиною, добром; здатність відчувати себе часткою навколишнього світу, бажання поліпшувати його та активно сприяти цьому і в зв'язку з цим вміти співчувати, співпереживати, надавати допомогу іншим, будувати свої взаємовідносини з людьми, відповідально ставитись до себе самого та свого життя. Бездуховну людину не можна визнати здоровою [64, с. 33].

Особисте здоров'я, за ствердженням Ю. Бойчука, – це відчуття себе як особи, відчуття розвитку свого «Я». Це сподівання людини щодо досягнення, це її уявлення про успіх. Автор вказує: «кожен із нас знаходить способи самовираження залежно від того, що ми цінуємо і чого ми сподіваємося досягти» [41, с. 36].

Аналізуючи сутність «здоров'я людини», неможливо уникнути змістовної його частини, яка визначається поняттям «здорова поведінка», що визначається, на думку О. Гладошук, як уважне та грамотне ставлення до свого здоров'я, рівна та розумна поведінка, раціональне харчування, фізична культура, відмова від куріння, надмірного вживання алкоголю; загартовування організму, дружба з природою [28, с. 101].

На думку Н. Башавець, здорова поведінка – це сукупність способів і форм життєдіяльності особистості, спрямованих на щоденне збереження та зміцнення свого здоров'я, складниками якого є раціональне харчування, безпечний побут, якісні умови праці й відпочинку, оптимальна фізична активність, безпечна сексуальна поведінка, гігієна, загартування, відсутність шкідливих звичок, володіння необхідними знаннями, уміннями та навичками зі збереження й зміцнення свого здоров'я та усвідомлення людиною важливості дій у цьому напрямі, оскільки тільки особи з високим рівнем свідомості та сформованої світоглядної орієнтації стосовно здорового способу життя прагне діяти заради власного здоров'я [5, с. 20].

При цьому, як вказує О. Федько, сучасна людина досить інформована про те, що корисно і що шкідливо для її здоров'я, навіть занадто інформована про різні хвороби і засоби лікування, але зовсім не освічена в питанні, як бути здоровою. Тут, на думку дослідниці, одних лише знань про елементи здорової поведінки мало – потрібна переконаність, відданість і все нові й нові досягнення, свідоме ставлення до себе і свого здоров'я, бажання дотримуватися здорової поведінки завжди [95].

За даними ВООЗ, здоров'я людини на 70-80% визначається її власним ставленням до здоров'я та відповідною поведінкою. Таким чином, найважливіша роль в зберіганні і формуванні здоров'я належить самій людині, її способу життя, а суб'єктивне ставлення людини до свого здоров'я є, як важливим чинником регуляції її здоров'я, так і джерелом зміни її поведінки стосовно здоров'я [6, с. 5].

На думку Л. Бутузової, яка розглядає здорову поведінку як самозберігаючу діяльність, до структурних складових цієї поведінки відносяться:

1. когнітивний компонент, що характеризує знання людини про своє здоров'я, розуміння ролі здоров'я в життєдіяльності, знання основних чинників, що здійснюють як негативний (ушкоджуючий), так і позитивний (зміцнюючий) вплив на здоров'я людини і т.п.;

2. емоційний компонент, який відображає переживання і почуття людини, пов'язані зі станом її здоров'я, а також особливості емоційного стану, обумовлені погіршенням фізичного або психічного самопочуття людини.

3. мотиваційно-поведінковий компонент, який визначає місце здоров'я в індивідуальній ієрархії термінальних та інструментальних цінностей людини, особливості мотивації в області здорового способу життя, а також характеризує особливості поведінки у сфері здоров'я, ступінь прихильності людини здорового способу життя, особливості поведінки у разі погіршення здоров'я [14, с. 136-137].

Відповідно до вказаного, опираючись на напрацювання О. Васильєвої і Ф. Філатова [18], М. Корольчук і С. Крайнюк [53], можемо зробити висновок, що критеріями адекватності здорової поведінки відповідно до виділених складових, є:

– на когнітивному рівні – ступінь обізнаності людини щодо сутності здоров'я, знання основних чинників ризику і антиризиків, розуміння ролі здоров'я в забезпеченні ефективності життєдіяльності та довголіття;

– на емоційному рівні – оптимальний рівень тривожності щодо здоров'я, вміння насолоджуватися станом здоров'я і радіти йому;

– на мотиваційно-поведінковому рівні – висока значущість здоров'я в індивідуальній ієрархії цінностей, ступінь сформованості мотивації на збереження і зміцнення здоров'я, ступінь відповідності дій і вчинків людини стану свого здоров'я та вимогам ЗСЖ, а також нормативним вимогам медицини, санітарії та гігієни; відповідність самооцінки людини фізичному, психічному і соціальному стану свого здоров'я [18; 53].

У структурі здорової поведінки Н. Бібік [8] та О. Ващенко [23] виділяють життєві навички, що сприяють фізичному, соціальному, психічному і духовному здоров'ю дітей. Зокрема, дослідники відзначають, що:

– фізичному здоров'ю дітей сприяють навички раціонального харчування, рухової активності, режиму праці та відпочинку, санітарно-гігієнічні навички;

– соціальному здоров'ю дітей сприяють навички ефективного спілкування, співчуття, вирішення конфліктів, поведінки в умовах тиску і погроз, дискримінації, навички співробітництва та здійснення спільної діяльності;

– для психічного і духовного здоров'я дітей цінними є навички самоусвідомлення та самооцінки, аналізу проблем і прийняття рішень, визначення життєвих цілей та програм, навички самоконтролю, мотивації досягнення успіху і тренування сили волі [8; 23].

За поглядами Ю. Таймасова, А. Турчинова, П. Пашинського, основні компоненти здорової поведінки дітей включають в себе особисту поведінку:

1. що сприяє підвищенню захисних сил організму: розумний режим праці та відпочинку; раціональне харчування; оптимальний руховий режим; заняття фізичною культурою; загартовування; дотримання правил особистої гігієни; дотримання норм і правил психогігієни; сексуальна культура; медична активність, динамічне спостереження за своїм здоров'ям;

2. яка спрямована на боротьбу зі шкідливими звичками: утримання від тютюнопаління та зловживання спиртними напоями; недопущення самолікування у відповідальних медичних випадках [86, с. 225].

Таким чином, здоров'я забезпечує гармонійний фізичний, психоемоційний і соціальний розвиток особистості, її активне довголіття, повноцінне життя, ефективну протидію захворюванням.

Здорова поведінка визначається як уважне та грамотне ставлення до свого здоров'я, розумна поведінка щодо збереження та зміцнення свого здоров'я, яка сприяє задоволенню базових потреб і досягненню загального благополуччя. До структурних складових цієї поведінки відносяться: когнітивний, емоційний та мотиваційно-поведінковий компоненти. Характерними компонентами здорової поведінки є: усвідомленість, позитивність, домінантність, керованість, успішність, осмисленість. Крім того, у структурі здорової поведінки виділяються життєві навички, що сприяють фізичному, соціальному, психічному і духовному здоров'ю дітей.



## 1.2. Особливості формування навичок здорової поведінки у дітей

На основі аналізу вітчизняного й зарубіжного досвіду із означеної нами проблеми (Ю. Бойчук [11], О. Ващенко [20] Л. Іващук [46], О. Федько [94] та ін.) зроблено висновок, що профілактичною роботою, спрямованою на збереження, насамперед, фізичного здоров'я населення, формування навичок здорової поведінки у дітей та молоді в основному займалися медичні працівники. Історично сталося так, що роботу з формування ціннісного ставлення до здоров'я та здорового способу життя серед населення в світі очолює, як правило, Всесвітня організація охорони здоров'я, за підтримки якої протягом останніх десяти років було прийнято ряд важливих документів для утвердження цінності збереження здоров'я населення.

На сучасному етапі розвитку української держави робота зі збереження та зміцнення здоров'я серед населення значно посилилася, стала приділятися підвищена увага проблемі формування навичок здорової поведінки у дітей, привчання їх з дитинства турбуватися про власне здоров'я та цінувати здорові відносини, дотримуватися правил духовно і морально здорових взаємин з іншими людьми, адекватно поводитися у довкіллі.

Також слід вказати, що проблеми і заходи щодо формування здорової поведінки, здорового способу життя й ціннісного ставлення до здоров'я у дітей, підлітків та молоді висвітлено у низці національних законодавчо-нормативних актів, зокрема: Державній національній програмі «Освіта» («Україна XXI століття») (1993 р.); «Програмі «Основні орієнтири виховання учнів 1–12 класів ЗНЗ України» (2007 р.); «Національній стратегії розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки» та ін. Зокрема, у Національній програмі «Освіта» («Україна XXI століття») в одній із перших серед інших завдань, які стоять перед освітою, зазначається необхідність формування здорової поведінки і здорового способу життя дітей і молоді, збереження і зміцнення їх здоров'я [39, с. 15].

Нині у сучасних школах (ЗЗСО – закладах загальної середньої освіти)

запроваджено інтегрований курс «Основи здоров'я», присвячений проблемам формування ціннісного ставлення до здоров'я учнів, навичок здорової поведінки, безпеки життєдіяльності. У закладах вищої освіти активно впроваджуються спецкурси «Основи здорового способу життя», «Засади здоров'язбереження» тощо.

При цьому, як засвідчує Н. Науменко, інтегрований шкільний курс «Основи здоров'я» передбачає вивчення здоров'я як цілісного багатовимірного феномена. Його метою є формування в учнів свідомого ставлення до свого здоров'я, оволодіння життєвими навичками здорового способу життя та безпечної для здоров'я поведінки [64, с. 33]. У дослідженні О. Єжової приділено увагу детальному аналізу спрямованої на здоров'я діяльності. Дослідниця зазначає, що для формування здорової поведінки дітей діяльність особистості має бути активною та здоров'яспрямованою. Це означає, що у будь-якому виді діяльності вихованців мають прямо або опосередковано виділятися здоров'язбережувальні, здоров'язміцнюючі та здоров'яформуючі аспекти [38, с. 466].

Одним із аспектів формування здорової поведінки є профілактика виникнення не здорової поведінки у дітей, що передбачає попередження девіацій у вигляді заподіяння шкоди власному фізичному і психологічному здоров'ю. На думку І. Кона, девіантна поведінка – це система вчинків, що відхиляються від загальноприйнятої або такої, що, мається на увазі, норми (психічного здоров'я, права, моралі) [51, с. 18].

Зокрема, виявами не здорової поведінки є девіантна схильність дітей до вживання тютюнових виробів, алкоголю, надмірна схильність до ризикованих вчинків, які становлять загрозу їх життю і здоров'ю, застосування агресії і жорстокості у міжособистісних відносинах з однолітками та природним світом тощо.

При цьому, як засвідчують А. Горбатий, А. Шиндрик, спосіб життя дітей не визначається лише характером здорової поведінки, яка позитивно чи негативно впливає на її здоров'я. Сам характер здорової поведінки зумовлений

фізичним оточенням, культурним середовищем, вихованням, матеріальними можливостями. На формування здорової поведінки, на ствердженням науковців, впливають стереотипи стосунків між людьми, їх життєвий досвід і соціальні умови, які визначаються середовищем і залежать від нього [33].

Існують різноманітні умови і фактори, що впливають на збереження та зміцнення здоров'я вихованців, формування здорової поведінки учнів. Зупинимося на кількох концептуальних позиціях.

1. Цілеспрямований характер всього навчально-виховного процесу з формування культури здоров'я дітей:

- Придбання і засвоєння знань про те, як зберегти своє здоров'я та попередити його порушення;
- Формування духовно-моральних якостей особистості (відповідальності, чесності, доброти, милосердя);
- Розвиток умінь і навичок безпечного, здорового життя; виховання культури здоров'я (поведінки, харчування, спілкування, побуту, праці, відпочинку і т.д.);
- Виховання працьовитості, духовної культури, патріотизму, національної самосвідомості, толерантності;
- Формування стійкого імунітету і негативного ставлення до тютюну, алкоголю, наркотиків і впливу деструктивних релігійних культів і організацій;
- Виховання гуманістичних орієнтирів поведінки, що виключають жорстокість, насильство над особистістю;
- Виховання потреби у заняттях фізичною культурою, гартування і вдосконаленні фізичних здібностей і можливостей організму людини;
- Формування культури взаємодії з природою, навколишнім світом;
- Розвиток умінь надати першу медичну допомогу;
- Формування у дітей знань про здоров'я сім'ї, ролі батьків та вихованні здорових дітей.

2. Цілісність навчально-виховного процесу. Цілісність, тобто процес формування культури здоров'я учнів охоплює і навчання, і розвиток, і виховання дітей, і це, в першу чергу, відображається на функціях управління освіти [1, с. 25].

3. Оновлення змісту освіти та використання здоров'язберезувальних технологій, які потрібно критично засвоїти і втілити в персональний досвід здорового життя особистості.

4. Створення здоров'язберігаючого освітнього середовища та використання його педагогічних можливостей (клімат здоров'я, культури довіри, особистісного творення).

5. Розвиток рухової активності та врахування індивідуально-особистісних можливостей дітей в умовах конкретного освітнього закладу [100, с. 88].

На думку Г. Селевко, для успішності формування навичок здорової поведінки дітей в здоров'язберезувальному просторі, для його організації мають бути враховані концептуальні положення:

- пріоритет здоров'я над іншими цінностями; здоров'я – найважливіша життєва цінність;
- валеологічний підхід; принцип здорового способу життя, дотримання режиму;
- педагогізація довкілля; принцип профілактики шкідливих впливів на здоров'я вихованців;
- принцип природовідповідності; різноманітність форм і методів валеологічного виховання;
- принцип саморегуляції; формування в учнів навичок свідомої і самостійної відмови від негативних впливів на здоров'я;
- принцип зберезувальної та тренувальної технологій [82, с. 37].

Крім того, поняття про здоров'язбереження і формування здорової поведінки дітей не обмежується уявленням про зміцнення лише соматичного (тілесного) здоров'я учнів. Важливе значення надається збереженню психічного, духовного та соціального здоров'я дітей. Це вимагає створення в

освітньому закладі особливої комфортної атмосфери, яка б відкрила кожній особистості позитивний простір для зростання в інтелектуальній, духовній та соціальній сферах. На досягнення цієї мети мають бути спрямовані зусилля всіх учасників навчально-виховного процесу [20, с. 48].

Освітню діяльність з формування навичок здорової поведінки дітей здійснюють не тільки педагоги у школі, фізичні інструктори, які проводять уроки фізкультури у початковій, середній та старшій ланці, але й тренери з різних видів спорту, які працюють з дітьми у спортивних секціях, центрах розвитку, спортивних школах та проводять із дітьми багато часу.

Діяльність тренера у сфері фізичної культури і спорту в Україні, як і будь-яка інша діяльність в межах держави, регулюється відповідними законами і розробленими на їх підставі підзаконними актами: постановами, програмами, статутами, положеннями тощо. Правове забезпечення тренерів містить інформаційно-правові ресурси, спрямовані на отримання і використання правових документів для реалізації організаційно-управлінських, фінансових, кадрових, навчально-методичних, медичних та інших засад для забезпечення ефективної підготовки учнів. Законодавство в галузі фізичної культури і спорту, що стосується розвитку юнацького, резервного спорту та спорту вищих досягнень базується на Конституції України, Законах України «Про фізичну культуру і спорт», «Про підтримку олімпійського, параолімпійського руху та спорту вищих досягнень в Україні», «Про антидопінговий контроль у спорті», а також регулюється відповідними Законами України: «Про державний бюджет України», «Про позашкільну освіту» та іншими нормативно-правовими актами [37, с. 22].

Аналізуючи правове регулювання діяльності тренерів у сфері спорту, С. Нікітенко звертає увагу на такий пріоритетний стратегічний напрям розвитку фізичної культури і спорту в Україні на центральному рівні як їх пропаганда як основа здорового способу життя сучасних дітей і молоді [65, с. 96].

Основним для галузі фізичної культури і спорту є Закон України «Про фізичну культуру і спорт», відповідно до положень якого тренерам, які мають

спеціальну освіту та відповідний освітньо-кваліфікаційний рівень, надається право проводити фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність, фізкультурно-спортивну реабілітацію. Тренери проходять обов'язкову атестацію в порядку, визначеному центральним органом виконавчої влади, що забезпечує формування державної політики у сфері фізичної культури та спорту. Атестація тренерів проводиться Українським центром з фізичної культури і спорту у порядку, визначеному центральним органом виконавчої влади, що забезпечує формування державної політики у сфері фізичної культури та спорту [42].

Тренерам та іншим фахівцям у сфері фізичної культури і спорту держава забезпечує як створення належних умов для праці, відпочинку, медичного обслуговування, так і можливості підвищення рівня професійного росту і правовий та соціальний захист, достойний рівень оплати праці.

Вимоги і кваліфікаційні вимоги до тренерів-викладачів з певного виду спорту регламентовані положеннями «Довідника кваліфікаційних характеристик професій працівників. Випуск 85. Спортивна діяльність» [36], затверджений наказом Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту 17.10.2002 № 2264. Одним із завдань та обов'язків для тренера-викладача з виду спорту (спортивної школи, секції і т. ін.) є зміцнення та охорона здоров'я вихованців, пропаганда здорового способу життя, формування навичок здорової поведінки.

В цілому, формування здорової поведінки – це сукупність планомірних освітніх дій та заходів, зосереджених на збереженні й зміцненні здоров'я вихованців шляхом формування в них ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших, закріплення навичок здоров'язбережувальної діяльності. Одним із аспектів формування здорової поведінки є профілактика виникнення нездорової поведінки у дітей, попередження дезадаптивної поведінки, що може проявлятися у вигляді вживання алкоголю, тютюну, залежної поведінки, необдуманих вчинків, небезпечних для здоров'я, не адаптивних способів реагування на різні події оточуючого світу тощо.

### **1.3. Методологічні засади роботи тренерів з формування здорової поведінки у дітей**

На сьогодні дослідження теоретичних і прикладних аспектів проблеми здоров'язбереження, формування здорової поведінки у дітей перебуває в полі посиленої уваги вітчизняних та зарубіжних науковців (О. Ващенко, Л. Горяна, О. Дубогай, К. Оглоблін, Л. Попова, та інші).

Особливої актуальності набувають дисертаційні дослідження сучасних педагогів: В. Горащука, О. Дубогай, С. Кириленко, С. Тищенко, у яких розкриваються різні аспекти формування здорової поведінки учнів.

Вітчизняні науковці О. Безпалько, Н. Заверико, Н. Зимівець, Т. Журавель, В. Лях, В. Оржеховська, О. Песоцька, В. Петрович, Л. Сущенко, С. Терницька запропонували нові соціально-педагогічні технології формування здорової поведінки та здорового способу життя молодого покоління [68, с. 5].

На сьогоднішній день фахівці виокремлюють два стратегічних напрямки зміцнення здоров'я учнів, формування у них навичок здорової поведінки:

1) вдосконалення та посилення позитивного, що є в кожній особистості, розширення життєвих ресурсів, зміцнення фізичного, психічного і духовного потенціалу людини;

2) боротьба, подолання та усунення негативного: хвороб, обмежень, проблем, поганих звичок [28, с. 102].

Для реалізації вищенаведених напрямів необхідно вироблення та втілення комплексних програм популяризації здорового способу життя, мотивування дітей до дотримання правил здорової поведінки, переосмислення свого способу життя та стимулювання до вибору здорових видів життєдіяльності.

Важливу роль у формуванні здорової поведінки дітей відіграє тренер, яким може стати вчитель чи фізінструктор у школі, соціальний педагог, працівник клубу інтересів для дітей та молоді. Головне у роботі тренера – турбота про здоров'я дітей, адже здоровий вихованець легше сприймає

психолого-педагогічні впливи, швидше набуває необхідних умінь та навичок, краще пристосовується до змін навколишньої дійсності.

Проблема здоров'я дітей є важелем виховної роботи, здійснюваної педагогами, а стратегічною метою є виховання і розвиток життєрадісної особистості, збагаченої знаннями про себе, готової до творчої діяльності, поведінка якої відповідає загальнолюдським нормам моралі і здоров'язбереження. Знання, розуміння і втілення в практику основ здорового способу життя – це три ключових моменти, від яких залежатиме повноцінність і тривалість життя кожної особистості, адекватність її ставлення до свого здоров'я, сформованість здорової поведінки.

У праці О. Селезньової [83] наведено напрями діяльності тренера із формування здорової поведінки дітей, що включають:

1. Свідому, розумну роботу кожного школяра з укріплення, відновлення і розвитку життєвих ресурсів організму, зміцнення свого здоров'я. Першим важливим кроком для цього, на думку Н. Романової [76], є формування мотивації дітей до збереження власного здоров'я, виховання почуття відповідальності за здоров'я. Тренер має допомогти учням усвідомити, що ніякі ліки не здатні зробити їх здоровими. Тільки фізичний розвиток, рухова активність, раціональне харчування, духовне становлення у поєднанні зі сприятливим соціальним середовищем є передумовою та основою здоров'я.

2. Поширення знань щодо формування здорової поведінки і здорового способу життя в учнівському середовищі. Це має здійснюватися за допомогою переорієнтації системи пропаганди із вивчення впливу негативних факторів поведінки на показ переваг, які забезпечує здоровий спосіб життя.

3. Засвоєння знань і необхідних навичок здорової поведінки, що уможливить свідоме ставлення дітей до власного здоров'я та до здоров'я людей із соціального оточення [83].

За ствердженням Л. Іващук, тренер має познайомити дітей із найважливішими чинниками здоров'я та мотивувати їх до постійного дотримання навичок здорової поведінки. До чинників, які сприяють



збереженню і зміцненню здоров'я, належать: чіткий і правильний розпорядок дня; достатня рухова активність і фізичне навантаження; постійне спілкування з природою, використання оздоровчих властивостей повітря, сонця і води; розвиток духовності; сприятливі соціальні умови; екологічне благополуччя; відсутність шкідливих звичок [46, с. 37-39].

Якщо більш детально розглядати основні чинники здоров'я, яких мають дотримуватися діти, і які має закріплювати в їх здоровій поведінці тренер під час орієнтованої на здоров'я діяльності з ними, то це стосується дотримання ними:

- чіткого і правильного розпорядку дня;
- достатньої рухової активності і фізичного навантаження, адже фізична активність робить кожного сильнішим, витривалішим, стійкішим до хвороб, зміцнює серцево-судинну і нервову системи [41, с. 38], а гіподинамія призводить до зниження працездатності, прискорює процес старіння [9, с. 116];
- постійного спілкування з природою, використання оздоровчих властивостей повітря, сонця і води сприяє появі бадьорого настрою, високій працездатності, поліпшує функцію центральної нервової, ендокринної та імунної систем організму [46, с. 39];
- розвитку духовності [46], [29, с. 78];
- сприятливих соціальних умов, адже проживання у незадовільних побутових умовах негативно впливає на стан їх фізичного, психічного, емоційного здоров'я. За даними В. Вайнера, у складних сімейних обставинах, за низького матеріального забезпечення діти частіше хворіють на інфекційні, паразитарні, шлунково-кишкові, легеневі та інші захворювання [15, с. 34];
- екологічного благополуччя, адже здоров'я залежить від стану довкілля, кліматичних і географічних особливостей середовища [4, с. 166];
- відсутності шкідливих звичок, адже це шкідливо відображається на здоров'ї дітей, пришвидшує вичерпання «резервів здоров'я». [46, с. 39].

Дослідниця Т. Андрющенко зазначає, що дітям також необхідно надавати знання про емоції людини, розвивати вміння контролювати власні негативні

емоції, у повсякденному житті закріплювати правила ввічливої поведінки. Доцільно акцентувати увагу дітей на недопустимості некоректного ставлення до оточуючих [2, с. 23]. Для формування здорової поведінки необхідно пояснювати дітям, що дотримуючись здорового способу життя, вони зможуть краще пристосуватися до умов навколишньої дійсності, легше навчатимуться у школі, сприйматимуть нову інформацію, радітимуть спілкуванню з однолітками і дорослими. Тренер має надавати учням можливість за власним бажанням повторювати, моделювати, аналізувати ситуації, які сприяють формуванню соціального здоров'я.

За даними Р. Пріми і А. Циплюк [72], у процесі роботи тренера з формування здорової поведінки дітей виділяються три етапи: мотиваційно-орієнтаційний, пізнавально-збагачувальний, творчо-технологічний.

Перший, мотиваційно-орієнтаційний етап, має на меті поступове «занурення» учня в атмосферу, сприятливу для виникнення глибоких позитивних переживань стосовно пізнавальної діяльності, її змісту, форм і методів здійснення. Цей етап спрямований на активізацію мотиваційної сфери учнів щодо зміцнення і збереження здоров'я; формування ціннісних орієнтацій щодо власного здоров'я та здоров'я оточуючих людей.

Для цього доречно використовувати інформаційні джерела, активними користувачами яких є сучасні діти (інтернет-ресурси, відео-ролики тощо). Наприклад, до їхньої уваги можна запропонувати мотиваційні ролики здоров'язбережувальної спрямованості, які містять різноманітну інформацію про здоров'я, способи його збереження, саморозвиток; приклади життєвих ситуацій (незламної сили духу людей з особливими потребами тощо), навчальні кінофільми. На основі побаченого та почутого організуються живі дискусії, особливою вимогою яких є дотримання вільної атмосфери діалогу. Також їм можна запропонувати зробити добірку сайтів, що висвітлюють проблеми здоров'я, здорового способу життя, при цьому увага має звертатися на уміння розрізняти та критично аналізувати потік інформації, обирати правдиву та найбільш об'єктивну. Внаслідок такої роботи можна створити власні

мотиваційні ролики, презентації на теми «Рух – це життя», «Твоє життя – твій вибір», «Обирай здоровий спосіб життя», «Здоровим бути модно» та ін. Для виконання цієї форми роботи учням необхідно об'єднатися у декілька мікрогруп, а це вимагає узгодженої творчої взаємодії, сприяє виробленню умінь працювати у команді, тобто досягати синергії, що сьогодні надзвичайно актуально для психологічного здоров'я школярів [72, с. 286–287].

На думку С. Свириденко, формування інтересу учнів до власного здоров'я, стійкої потреби і бажання турбуватися про нього забезпечується включенням вихованців у різноманітні види валеологічної діяльності, (спортивні свята, «Дні здоров'я», валеологічні КВК тощо), та в рефлексивну діяльність, що потребує від них постійного спостереження за собою, своїми діями, фізичним та психологічним станом. При цьому доцільно звертатися до таких форм виховної роботи, як анкети, твори-самоаналіз фізичного і психологічного самопочуття, ведення щоденників здоров'я тощо [80, с. 169].

З метою підвищення пізнавальної активності школярів, виховання у них творчого підходу до життєвих проблем, приведення у дієвий стан їхніх фізичних, моральних та інтелектуальних сил педагоги все частіше звертаються до активних методів навчання і виховання, які стимулюють їх самостійність, діалогічне спілкування, передбачають вільний обмін думками з тією чи іншою проблеми [80, с. 170].

До активних форм і методів, що сприяють формуванню у дітей здорової поведінки, розвитку навичок критичного мислення, ініціативи і творчості у напрямку збереження здоров'я, на думку О. Ващенко, належать: ситуаційно-рольова гра, соціально-психологічний тренінг, метод аналізу соціальних ситуацій з морально-етичним спрямуванням, робота над проектами «Я і моє здоров'я», психолого-педагогічний семінар, просвітницькі бесіди, лекції, комплекси вправ, спрямованих на розвиток навичок контролю і самоконтролю, ефективного спілкування, розв'язування конфліктів, спільної діяльності та співробітництва [19].

Разом з тим С. Свириденко також відзначає, що найкраще навчання рефлексивній діяльності здійснюється в процесі тренінгових вправ, які дають можливість перебудувати неадекватну самооцінку учнів, сформувати в них внутрішню потребу до самовдосконалення. Підвищенню рівня самосвідомості та саморегуляції дітей сприяють завдання, спрямовані на аналіз власних вчинків, виявлення особистого уміння самостійно знаходити причини своїх невдач та нездоров'я [80 с. 169].

До активних методів, за допомогою яких відбувається формування здорової поведінки, включають: рольові ігри, освітні ігри та моделювання ситуацій, вивчення ситуацій, практичне відпрацювання життєвих навичок у межах певного контексту з іншими учасниками. О. Циреньщикова зазначає, що з метою формування здорової поведінки у дітей найуспішніше реалізуються профілактичні програми, в яких навчання соціальним і здоров'язберігаючим навичкам здійснюється через гру, через програвання і переживання ситуації, а не заучування «правильних відповідей». Цінність використання ігор для виховання уважного ставлення дітей до власного здоров'я та формування навичок здорової поведінки обумовлюється тим, що гра – внутрішньо мотивована самоцінна діяльність; є «експериментальним майданчиком» особистості, дозволяє почувати себе вільним від усіх обмежень (стереотипів, шаблонів мислення і звичних варіантів розв'язання проблеми), не накладених самою грою; по суті своїй ігрова діяльність – спільна, що припускає колективну взаємозалежність і розширення особистих можливостей за рахунок залучення потенціалу інших учасників [99].

Найбільш істотні принципи забезпечення і зміцнення здоров'я, формування здорової поведінки учнів у роботі тренера, на думку дослідників О. Василевської [17], Г. Ложкіна і І. Толкунової [57], складають: комплексність, креативність, принцип «внутрішнього спостерігача», зміцнення і розвиток позитивних установок:

1. Комплексність. Оздоровлення необхідно здійснювати цілісно, на всіх рівнях, тобто загартовувати організм, уміння гармонізувати відносини з іншими

людьми, прагнути до осмислення свого існування, переборювати перешкоди щодо особистісного росту і реалізовувати свій духовний потенціал. У випадку односторонності оздоровлення, наприклад при бездумній виснажливій роботі на тренажерах, часто ігноруються духовний та соціальний аспекти здоров'я.

2. Креативність. У процесі оздоровлення досить шкідливі різні догми. Необхідно бути гнучким, не шукати універсальних засобів (панацеї), а в кожен момент творчо ставитися до свого здоров'я. Недоцільно сліпо відповідати будь-яким стандартним схемам; потрібно прислухатися до власного організму, вибрати з можливих оптимальні для себе способи в кожній конкретній ситуації.

3. Принцип «внутрішнього спостерігача». Вимагає уважності до себе, своїх відчуттів, почуттів, станів. Самовідчуття здійснює природний контроль за внутрішніми станами організму і психіки. Цей принцип має на увазі перенесення центру уваги із зовнішнього, навколишнього світу, з інших людей на самого себе, на турботу, перетворення та відновлення самого себе.

4. Зміцнення і розвиток позитивних установок. Цей принцип полягає в подоланні фіксації на негативній стороні буття, зокрема на хворобливих станах, через прийняття себе у світі та світу в собі; в освоєнні стратегії співробітництва, що дає можливість гармонійного співіснування з іншими людьми і світом у цілому. Як показують дослідження О. Василевської, оптимістично налаштовані люди, в основному, високо оцінюють стан свого здоров'я, тоді як песимісти, навпаки, одержують низькі показники під час самооцінки здоров'я [17].

Відповідно до вказаного, тренер, плануючи проведення різноманітних заходів із дітьми для формування їх здоров'я, має приділяти увагу різним аспектам здоров'я, надавати рекомендації, пропонувати вправи для зміцнення фізичного, психічного, духовного здоров'я, підвищувати впевненість учнів у собі, мотивувати до закріплення корисних звичок тощо.

Таким чином, у роботі тренера з формування здорової поведінки дітей виділяється, насамперед, два стратегічних напрямки: вдосконалення та

посилення позитивного (розширення життєвих ресурсів, зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я) та боротьба, подолання та усунення негативного (хвороб, обмежень, проблем, поганих звичок). Напрями діяльності тренера із формування здорової поведінки дітей включають: свідому, розумну роботу кожного школяра з укріплення, відновлення і розвитку життєвих ресурсів організму, зміцнення свого здоров'я; поширення знань щодо формування здорової поведінки і здорового способу життя в учнівському середовищі; практичне засвоєння дітьми знань і необхідних навичок здорової поведінки.

Основні чинники здоров'я, яких мають дотримуватися діти, і які має закріплювати в їх здоровій поведінці тренер під час здоров'яорієнтованої діяльності з ними: чіткий і правильний розпорядок дня; достатня рухова активність і фізичне навантаження; постійне спілкування з природою, використання оздоровчих властивостей повітря, сонця і води; розвиток духовності; сприятливі соціальні умови; екологічне благополуччя; відсутність шкідливих звичок. Серед важливих принципів забезпечення і зміцнення здоров'я, формування здорової поведінки учнів у роботі тренера виділено: комплексність, креативність, принцип «внутрішнього спостерігача», зміцнення і розвиток позитивних установок дітей.

### **Висновки до розділу 1**

1. Здоров'я розуміється як найцінніший дар та благо як для окремої людини, так і для суспільства загалом. Найпоширенішим є визначення здоров'я як стану повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не лише відсутності хвороб. Здоров'я забезпечує гармонійний фізичний, психоемоційний і соціальний розвиток особистості, її активне довголіття, повноцінне життя, ефективну протидію захворюванням.

2. За даними багатьох дослідників трактувати термін «Здорова поведінка» можна як уважне та грамотне ставлення до свого здоров'я, розумну поведінку щодо збереження та зміцнення свого здоров'я, яка сприяє задоволенню базових потреб і досягненню загального благополуччя. Сутність

даного поняття розкривається через поєднання когнітивного, емоційного та мотиваційно-поведінкового компонентів, що передбачають знання людини про здоров'я, визнання його як найвищої цінності життя, цілеспрямовану діяльність щодо його збереження і підтримання, зміцнення, турботи, що виражається у відповідних практиках. Характерними компонентами здорової поведінки є: усвідомленість, позитивність, домінантність, керованість, успішність, осмисленість.

3. Встановлено, що формування здорової поведінки дітей має опиратися на ряд здоров'язбережувальних технологій. При цьому серед низки освітніх технологій здоров'яспрямованої діяльності важливе місце займають: здоров'язбережувальні, оздоровлювальні, технології навчання здоров'я, технології виховання культури здоров'я, кожна з яких зорієнтована на формування у вихованців здорової поведінки завдяки зміцненню в них ціннісного ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших людей, розширенню бази знань про здоров'язбережувальну поведінку й удосконаленню умінь і навичок збереження індивідуального здоров'я на рівні духовного, соціокультурного й фізіологічного складників.

4. У формуванні здорової поведінки дітей важливою є роль тренера, який спрямовує свою діяльність на вдосконалення та посилення позитивного, що є в кожній особистості, розширення її життєвих ресурсів, зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я; а також приділяє увагу і зусилля боротьбі, подоланню та усуненню негативного (уникненню хвороб, подоланню обмежень і проблем, переборенню шкідливих звичок).

5. Важливими принципами забезпечення і зміцнення здоров'я, формування здорової поведінки учнів у роботі тренера є: комплексність, креативність, принцип «внутрішнього спостерігача», зміцнення і розвиток позитивних установок. Відповідно до цього тренер, плануючи проведення різноманітних заходів із дітьми для формування їх здорової поведінки, має приділяти увагу зміцненню фізичного, психічного, соціального, духовного здоров'я, пропонувати вправи для напрацювання корисних для здоров'я навичок і вмінь, підвищувати впевненість учнів у собі, мотивувати їх до здорового життя.

## РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Організація дослідження здійснювалась у три етапи:

На першому, підготовчому етапі було здійснено теоретичний аналіз сутності і змісту здорової поведінки дітей, висвітлено особливості її формування, розглянуто роль тренера у формуванні здорової поведінки у дітей.

На другому, власне дослідницькому етапі, було організовано і проведено емпіричне дослідження ролі тренерів у формуванні здорової поведінки дітей, опитано 15 тренерів з різних видів спорту за допомогою розроблених авторських анкет та інтерв'ю, проаналізовано отримані результати.

На третьому етапі (аналітичному) встановлено особливості ставлення тренерів до проблеми формування здорової поведінки у дітей, готовності тренерів до активної розвивальної роботи з дітьми у даному напрямку. На основі отриманих результатів дослідження сформовано рекомендації для роботи тренерів з формування здорової поведінки у дітей.

На основі теоретичного вивчення проблеми формування здорової поведінки дітей встановлено, що нині недостатньо уваги приділяється роботі тренерів з різних видів спорту у формуванні свідомого ставлення дітей і молоді до власного здоров'я. Самі тренери не завжди докладають відповідних зусиль не тільки для забезпечення умов для збереження фізичного стану здоров'я дітей, а й для його психічної складової.

Для проведення дослідження ролі тренерів у формуванні здорової поведінки дітей було розроблено гайд щодо визначення обізнаності тренерів із поняттями здоров'я і здорового способу життя та проведено інтерв'ю. Було опитано 15 тренерів із різних видів спорту – тенісу, художньої гімнастики, баскетболу, волейболу, футболу, кікбоксингу, легкої атлетики.

Дослідження проведено у м. Києві у період з 25 березня до 20 квітня.

Серед опитаних 5 жінок та 10 чоловіків віком від 28 до 45 років, із стажем трудової діяльності на посаді тренера від 5 до 15 років.



Основним методом збору інформації виступило глибинне інтерв'ю – неформалізована індивідуальна бесіда, що проведена із респондентом на основі спеціально створеного інструментарію (гайду) (Додаток А, Б) з переліком обов'язкових тем (питань) для обговорення.

Дотримуючись правил організації напівструктурованого глибинного інтерв'ю як методу соціологічного дослідження та збору даних для отримання максимально правдиву та повну інформацію, респондент мав почувати себе комфортно і не боятися або соромитись казати правду. Тому приділили максимальну увагу затишному та тихому місцю його проведення тим респондентам які погодились зустрітись в оф лайн режимі. Створення довірливої атмосфери, домовленості щодо здійснення певних записів під час інтерв'ю, щоб занотувати загальну думку респондента та сформувані потім узагальнену картину даних щодо його обізнаності з проблемою збереження здоров'я і дотримання здорового способу життя. Респонденти які не погодились на зустріч, опитувались в онлайн режимі по відео-зв'язку (відмова від зустрічі стосувалася причини початку карантину, пов'язаного із епідемією Covid19). Питання інтерв'ю були поділені на два блоки. (табл.1.1)

*Таблиця 1.1 Гайд для інтерв'ю*

Назва блоку	Завдання
<b>I блок</b> – знання про здоров'я	передбачає опитування респондента щодо його знань про значення і термінологічну сутність поняття «здоров'я», його структури із наведенням прикладів, визначенням важливості різних аспектів здоров'я (фізичного, соціального, психологічного).
<b>II блок</b> – знання про здоровий спосіб життя	знання про здоровий спосіб життя» респонденту пропонуються питання щодо визначення поняття ЗСЖ, його компонентів, джерел отримання інформації про здоров'я та здоровий спосіб життя, визначення його думки про порушення, хвороби, які є наслідком нездорової поведінки.

	<p>Пропонували респонденту відповісти на питання про підвищення власної кваліфікації та майстерності у методиці викладання спортивних дисциплін; про оволодіння новими техніками і прийомами навчально-тренувальної діяльності, організації розвивально-виховного процесу з дітьми. Також питання стосувалися вмінь тренера щодо складання і впровадження індивідуальних та групових програм навчально-тренувальної роботи з дітьми, приділення уваги спеціальній роботі з формування здорової поведінки дітей на заняттях і поза заняттями. До інтерв'ю були включені питання про контакти тренера з батьками вихованців, про інформування їх про успіхи та невдачі дітей у досягненні спортивних результатів, обговорення з батьками проблеми свідомого ставлення дітей до власного здоров'я, потребу дотримання правил здоров'язберігаючої поведінки, формування навичок здорової поведінки не тільки під час спортивних занять, а й у повсякденному житті.</p>
--	--

Для проведення інтерв'ю респонденти відбиралися за методом зручності. Важливими були 2 вимоги до респондентів:

- (1) респондентами мали бути тренери які відносяться до «Дитячо-юнацької школи олімпійського резерву»;
- (2) отримали вищу освіту у Національному університеті фізичного виховання та спорту України.

Соціально-демографічні показники респондентів визначалися наприкінці глибинного інтерв'ю, що обумовлено логічністю та послідовністю його проведення. Застосування питань про стать, вік, соціальний статус респондента не спочатку інтерв'ю частково знімають ефект соціальної бажаності, коли

опитувані починають відповідати із врахуванням своїх характеристик (статі, професії, освіти, тощо). Також це надає їм більшої впевненості і сприяє створенню довірливої атмосфери при спілкуванні з інтерв'юером, коли різні соціальні статуси не так важливі, більшої цінності надається особистій думці респондента.

Процедура проведення дослідження включала проведення глибинного інтерв'ю із тренерами з різних видів спорту, якісну обробку та аналіз отриманих результатів. На основі відповідей тренерів було сформовано висновки про їх вагомую роль у формуванні здорової поведінки учнів, здатність вплинути на усвідомлення дітьми цінності власного здоров'я та дотримання засад здорового способу життя.

Труднощі дослідження полягали в тому, що опитування співпало з початком карантину, пов'язаного із епідемією Covid19. Деякі інтерв'ю проходили в оф-лайн режимі та окремі інтерв'ю пройшли в он-лайн режимі по відео-зв'язку. Під час опитування он-лайн було складніше побудувати максимально комфортну обстановку для респондента, тому що не було особистого контакту. Був ризик, що респонденти не відповідали на всі запитання довірливо та чесно, тому що не відчували контакту із інтерв'юером. Інтерв'ю он-лайн проходили швидше, ніж інтерв'ю оф-лайн. Це теж могло впливати на якість відповідей респондентів.

Всього було проведено 14 інтерв'ю з респондентами серед яких:

- 5 жінок та 10 чоловіків віком від 28 до 45 років;
- стаж трудової діяльності на посаді тренера від 5 до 15 років;
- всі респонденти жінки одружені, 6 із 10 чоловіків теж знаходяться у шлюбі;
- всі респонденти – професійні спортсмени у минулому та мають звання «Майстер спорту України» чи «Кандидат у майстри спорту України»;
- всі респонденти мають диплом бакалавра Національного університету фізичного виховання і спорту України.

### РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РОЛІ ТРЕНЕРІВ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОЇ ПОВЕДІНКИ У ДІТЕЙ

Дані аналізу напівструктурованих глибинних інтерв'ю з тренерами за напрямком «Обізнаність з поняттями здоров'я і здорового способу життя» дали можливість отримати інформацію щодо знань та переконань тренерів щодо здоров'я і правил ЗСЖ, особливостей їх дотримання. На перше питання щодо значення поняття «здоров'я» всі респонденти адекватно відзначили, що «здоров'я – це стан внутрішнього фізичного і психологічного благополуччя, а не тільки відсутність захворювань» (15 із 15). Деякі тренери вказали, що до поняття здоров'я також відноситься й моральна складова, духовна сторона особистості, а діяльність з підтримання здоров'я дуже важлива для всіх людей – і для дітей, і для дорослих, і для літніх (11 респондентів).

*«Здоров'я для мене – це енергія. Коли ти фізично та психологічно здатен працювати на повну силу без перешкод через недуги чи психологічну демотивацію» (Марія, 31 р.).*

*«Здоров'я – це здоровий спосіб життя, підтримка свого організму «healthy» методами та не мати шкідливих звичок» (Іван, 28 р.)*

Визначаючи структурний склад поняття здоров'я, ми пропонували тренерам назвати види здоров'я та навести приклади їх проявів. Серед названих видів здоров'я тренери виділили фізичне, психічне, психологічне (особистісне), соціальне, духовне, розумове (інтелектуальне), емоційне та навели приклади їх прояву.

Зокрема, найбільш повно тренери охарактеризували прояви фізичного здоров'я, до яких належать: добре фізичне самопочуття, активна працездатність організму, енергія та бадьорість, здатність витримувати фізичні навантаження. Сюди ж тренери віднесли свідоме ставлення до виконання фізичних вправ, рухової активності не тільки під час занять, а й протягом дня, належну увагу до організації правильного харчування, дотримання гігієни тіла та режиму праці і

відпочинку). Так вважають всі 15 респондентів, що очевидно, адже вони найбільше уваги приділяють спортивним досягненням своїх вихованців, а отже, уважно стежать за їх фізичним здоров'ям, здатністю виконувати різні вправи та навантаження під час тренувань.

*«Фізичне здоров'я – це той стан організму який забезпечує мені та моїм учням впевненість в можливості витримувати навантаження кожного дня, а також впевненість в гарному самопочутті та нескінченній енергії» (Влад, 40 р.).*

*«Фізичне здоров'я – це коли кожного дня я слідкую за харчуванням та режимом, а організм дякує та працює як годинник» (Олена, 36 р.).*

Щодо розуміння сутності психічного здоров'я, більшість опитаних тренерів вказали, що це стан душевного благополуччя людини при відсутності психічних порушень (11 респондентів). Окремі респонденти віднесли до проявів психічного здоров'я можливість людини свідомо регулювати поведінку і власну діяльність, прояви здатності керувати собою відповідно до встановлених у суспільстві норм і правил, здатність до планування і реалізації власної життєдіяльності) (4 респонденти).

На думку більшості опитаних тренерів-викладачів з різних видів спорту (13 респондентів), психологічне здоров'я є свідченням благополуччя особистості, і проявляється в адекватній самооцінці, впевненості в собі, здатності до самоконтролю, послідовності і передбачуваності, цілеспрямованості. Зважаючи на соціальну природу людського буття, до ознак психологічного здоров'я окремі тренери віднесли почуття єдності з іншими людьми, належності до певної групи чи спільноти (3 респонденти).

*«Психологічне здоров'я – це по-перше, адекватна поведінка, будь то на тренуванні чи у житті, по-друге, також можна розглядати психологічне здоров'я як адекватне оцінювання себе та інших» (Влад, 40 р.).*

Соціальне здоров'я, за ствердженням всіх респондентів, має прояви у соціальній адаптованості людини до швидко мінливих обставин життя та суспільного ладу, економічних ситуацій в країні, що пов'язується з її здатністю

адаптуватися до соціальних норм і правил суспільства. Також соціальне здоров'я вони пов'язують із вміннями людини ефективно спілкуватися та налагоджувати здорові міжособистісні відносини, взаємодіяти з різними людьми.

*«Мені важливо, щоб дитина чи підліток мав соціально адаптовану поведінку та повагу до колег та старших, під цим я розумію соціально здорову людину. Битись, лаятись чи використовувати нецензурний лексикон – це не здорово» (Сергій, 32 р.).*

Аналізуючи прояви духовного здоров'я, тренери приділяли увагу не тільки здатності людини дотримуватися позитивних загальнолюдських цінностей, ідеалів, її здатності до усвідомлення свого призначення, мети і сенсу в житті, але й слідування моральним нормам українського народу, православної вірі, цінуванню культурної спадщини. На думку тренерів, духовне здоров'я особистості тісно переплітається із іншими видами здоров'я, і залежить від готовності людини усвідомлювати та дотримуватися моральних і духовних норм, загальнолюдських цінностей у щоденній життєдіяльності, приносити користь суспільству та не шкодити іншим людям, тваринам, природі, навколишньому світу.

*«Дуже багато дітей тренуються, сім'ї яких є православні, чи віруючі. Хочу відмітити, що діти з таких сімей дуже поважно відносяться до оточуючих, вони мають дуже терплячий характер та, як правило, вони дуже скромні та ввічливі, що дає позитивний відгук на тренуваннях» (Таня, 29 р.)*

Про розумове (інтелектуальне) здоров'я тренери, насамперед, вказали, що це здатність набувати і застосовувати знання, уміння вчитися й отримувати задоволення від навчання (15 респондентів). Також вони відзначили, що до розумового здоров'я відноситься вміння людини адекватно аналізувати проблеми і ухвалювати рішення відповідно до ситуації, яка потребує розв'язання – конфлікту, проблеми, складних життєвих обставин тощо.

*«Наш вид спорту, а саме теніс, можна назвати «шахами у русі», де потрібно не тільки гарно рухатись, а також дуже швидко приймати рішення*

та аналізувати події під час матчу. Я вважаю це можна віднести до важності інтелектуального здоров'я» (Влад, 40 р.).

Останнім, тренери назвали емоційне здоров'я, яке на їх думку, може спостерігатися у здатності розуміти почуття – свої та інших людей, враховувати їх при побудові відносин з оточуючими, у проявах емоційного інтелекту, який стає все актуальнішим у сучасному суспільстві (12 респондентів). Також окремі тренери до проявів емоційного здоров'я віднесли те, як людина реагує на різні події, як справляється з невдачами і стресами (4 респонденти).

Відповідаючи на питання про важливість аспектів здоров'я, тренери відзначили високу вагомість фізичного аспекту (15 респондентів), наголосивши на надзвичайній актуальності формування свідомого ставлення дітей до розуміння відчуттів у своєму тілі, вміння дослуховуватись до функціонування організму, його систем та органів (рис. 3.1).

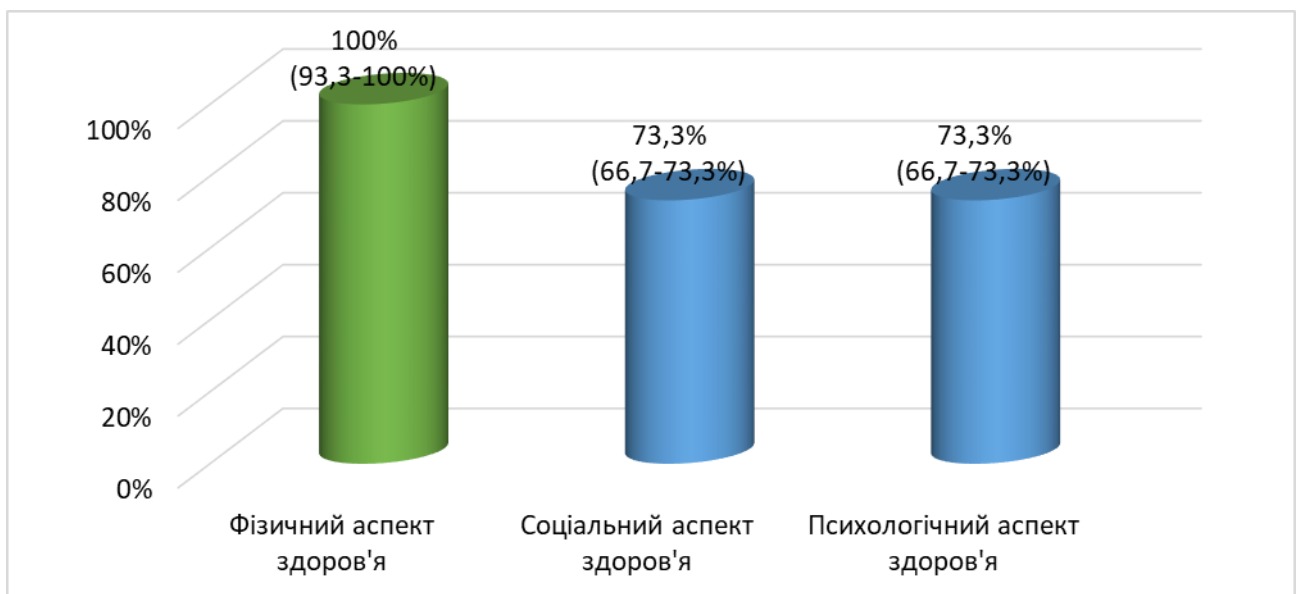


Рис. 3.1. Значимість фізичного, соціального та психологічного аспектів здоров'я для тренерів

Також до фізичного аспекту здоров'я тренери віднесли важливість докладання зусиль для розвитку всіх фізичних якостей організму (сила, витривалість, гнучкість, швидкість, спритність та прудкість), що потрібно як учням-спортсменам для досягнення високих успіхів у навчально-тренувальній

та змагальній діяльності, так і самим тренерам для підтримання високого рівня активності, бадьорості, життєрадісності. Відзначаючи важливість фізичного аспекту здоров'я, майже всі тренери з різних видів спорту (14 респондентів) вказали на важливість здійснення різних видів здоров'язберігаючої діяльності – збереження і підтримання фізичного здоров'я, що досягається за рахунок потенційних можливостей людини, загартовування, оздоровлення організму.

*«У сучасному світі фізичний аспект здоров'я стоїть, я б сказав на першому місці, тому що це є якість і тривалість нашого життя» (Егор, 36 р.).*

Щодо соціального аспекту здоров'я, 11 тренерів відзначили його важливість, вказавши на здатність людини оптимально адаптуватися до соціальних умов; здійснювати максимальний контроль за своїми діями та вчинками, реалізувати вміння оцінювати власні вчинки, поводитися відповідно до засвоєних норм і правил і разом з цим поважати думку інших, зважати на них при прийнятті рішень щодо своєї поведінки у різних ситуаціях. Також соціальний аспект здоров'я забезпечує людині здатність дотримуватись правил безпеки життєдіяльності, здорового способу життя та профілактики захворювань у спосіб, який не шкодить іншим людям, не заважає їм реалізовувати свої ідеї і наміри, про що вказали 10 із респондентів.

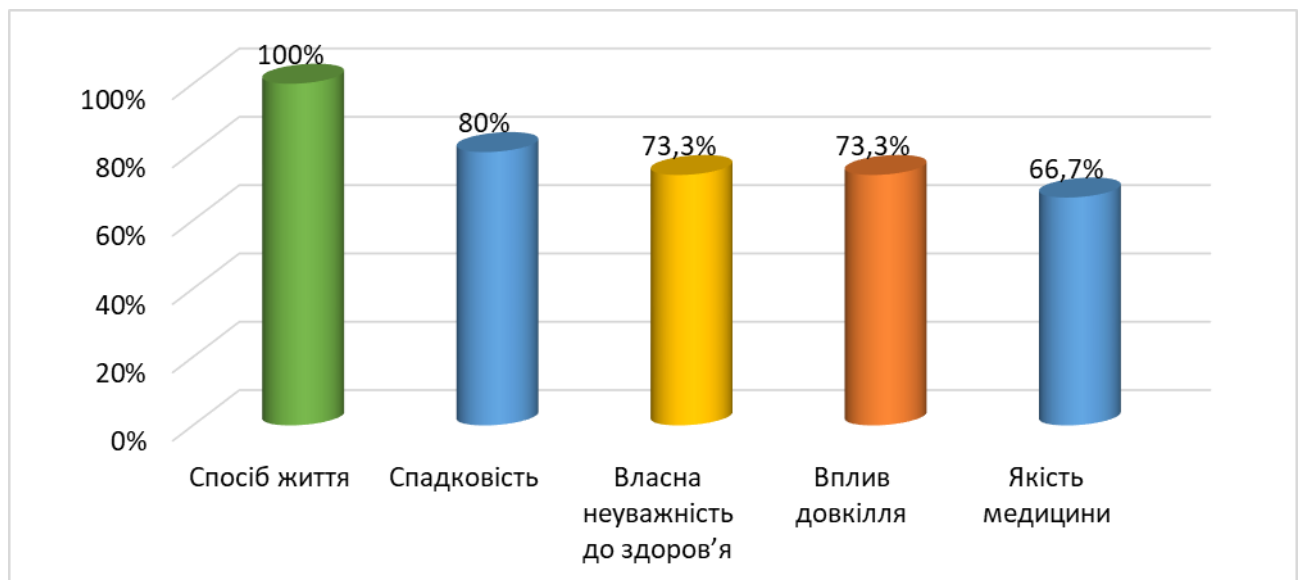
*«Я завжди стараюсь навчити своїх учнів не чекати поки щось заболить, профілактика захворювань дуже важлива річ, іншими словами це – довічний здоровий спосіб життя, це і є соціальний аспект як на мене» (Марія, 31 р.).*

Відзначаючи важливість психологічного аспекту здоров'я, 11 тренерів вказали на необхідність високої сформованості оптимальної мотивації на збереження і зміцнення здоров'я, здійснення дій із покращення свого здоров'я. Також більшість з респондентів (10 із 15) відповіли, що у цьому значенні здоров'я передбачає вміння насолоджуватися станом здоров'я і радіти йому, наявне у людини позитивне мислення та налаштування на збереження здоров'я. Розмірковуючи про можливі прояви психологічного здоров'я, тренери вказали на усвідомленість свого образу «Я», сформованість навичок самооцінки та



самоусвідомлення, навичок самоконтролю і прийняття рішень, здатність до визначення життєвих цілей та програм і слідування ним.

Аналізуючи фактори впливу на здоров'я людини, оцінюючи певні чинники, які здійснюють сприятливий та шкідливий вплив на власне здоров'я та здоров'я їх вихованців, тренери дотримувалися думки про те, що найбільший вплив має спосіб життя (так вважають всі 15 тренерів) (рис. 3.2.). Вони відзначили, що найбільш негативно на здоров'я впливає малорухливий спосіб життя, наявність шкідливих звичок (вживання тютюну, алкоголю, постійне сидіння за комп'ютером, телевізором), схильність до не раціонального режиму дня, розподілу сил, не правильного харчування, схильність до песимістичного мислення тощо.



3.2. Рівень впливу різних чинників на стан здоров'я

*«З 20 років я не вживаю алкоголь та нікотин, в мене дуже рухливий спосіб життя, моє харчування прописане на тиждні вперед. Я вважаю це неімовірна дисципліна та це і є для мене здоровий спосіб життя. Я намагаюсь навчити цієї філософії своїх учнів» (Кирило, 30 р.).*

Наступним чинником, що здійснює вагомий вплив на здоров'я людини як у дитячому, так і в дорослому віці – спадковість (12 респондентів). При цьому більшість тренерів відзначили, що за свідомого підходу до власного здоров'я

можна якщо не побороти спадкову хворобу, то хоча б применшити її вплив на самопочуття, вчасно запобігати її загостренням, здійснювати профілактичні заходи з укріплення здоров'я.

*«Спадковість неімовірна важлива річ. Іноді дуже важко з нею боротись коли ростиш чемпіонів. Але моя думка – навчити можна кого завгодно, було б бажання в учнів» (Євген, 35 р.).*

Тісно пов'язаною із наведеними чинниками впливу на здоров'я дітей тренери вважають власну неухважність до здоров'я, відсутність навичок дотримання ЗСЖ, нестійке дотримання чи навіть порушення режиму дня і тижня, коли необхідні для здорового способу життя дії (зарядка, фізичні вправи) виконуються не постійно чи взагалі не виконуються, правила безпечної поведінки не дотримуються, а сама людина схильна до ризику. Навпаки, сприятливий вплив на здоров'я має вдумлива і відповідальна поведінка у напрямку збереження здоров'я, раціональний розподіл сил і часу на працю та відпочинок, наявність тривалого відпочинку, який надає змогу зарядитися енергією, відновити сили та активно приступити до наступних видів діяльності.

*«Відпочинок у нас прописано у розкладі як «must have», не важливо чи то спортсмен чи то звичайна людина, давно доведено, що без відпочинку та режиму діла не буде» (Ольга, 29 р.).*

Ще, на думку 11 тренерів, на здоров'я сучасної людини (а ми мали на увазі здоров'я самих тренерів та їх вихованців) впливає довкілля, а саме:

- екологічна ситуація на планеті, в Україні, в регіоні, наявність шкідливих атмосферних забруднень, сполук важких металів у водогоні, що впливають на якість питної води; проблеми вирощування якісних продуктів харчування. Сюди тренери також віднесли проблеми глобального потепління, радіаційного фону сонячного випромінювання взимку і влітку, що особливо впливає на здоров'я дітей і молоді.

- значним є вплив інформаційного світу, що має не тільки позитивні наслідки у вигляді вищої навченості учнів, освіченості населення, але й інформаційного навантаження на психіку дітей, формування їх залежності від

інтернету, соціальних мереж, не можливості опиратися маніпулятивному впливу ЗМІ, реклами, спеціально створених програм, орієнтованих на відкрите чи завуальоване заподіяння шкоди не стійкій психіці дітей.

- також до впливу довкілля на здоров'я дітей та дорослих відноситься вплив тривалої стресової, конфліктної ситуації вдома чи у навчальному закладі, на роботі тощо. Обставини, на які людина не може вплинути чи якісно їх вирішити (у випадку конфлікту) – нагнітають негативні емоції, провокують виникнення тривожності, агресії, фрустрації, що комплексно впливає на її психологічне і соматичне здоров'я, призводить не тільки до погіршення відносин з оточуючими людьми, а й до видимих порушень здоров'я, захворювань тощо.

*«Можу сказати, що екологія дуже впливає. Ми кожного року по 2 рази мінімум вивозимо дітей на збори в гори, щоб вони хоч мали можливість «продихатись» повітрям чистим, після таких поїздок результати як правило йдуть вгору» (Петро, 42 р.).*

*«Мене дуже бентежить те, скільки часу наразі діти приділяють гаджетам. Ми нажаль не можемо фільтрувати інформацію, яку вони отримують через соціальні мережі та інші ресурси. Це може дуже негативно впливати на психіку та рішення дітей. Думаю, що не один раз спостерігала не стандартну поведінку у виді агресії чи негативу від учнів» (Надія, 28 р.).*

На думку 10 тренерів, на здоров'я також впливає якість медицини, а саме вчасне та якісне надання послуг з підтримання та збереження здоров'я. У випадку важкої хвороби саме недоступність якісної медичної допомоги значно перешкоджає підтримувати здоров'я на належному рівні. Відзначимо, що у відповідях більшості тренерів не було вказівок на значні проблеми із здоров'ям у них самих чи в їх вихованців, тому в даному випадку вони вказують на сприятливий вплив медицини, яка забезпечує швидке видужання та відновлення сил після хвороби.

*«Вважаю, якщо ти обираєш спорт як основу життя, в тебе не буде необхідності часто відвідувати лікарів. Так, іноді необхідність є, але на моїй*

*пам'яті, окрім масажиста чи реабілітолога, я та мої учні нікого не відвідували останній час, та нехай так і буде. Але не дивлячись на це, якість медицини завжди впливає на здоров'я» (Іван, 28 р.).*

На пропозицію відзначити свій рівень здоров'я на шкалі від абсолютного здоров'я до хвороби тренери відгукнулися добре, два з них вказали себе як абсолютно здорових (2 із 15 респондентів), більшість назвали себе практично здоровими (10 із 15). Вони вказали, що їх організм чудово функціонує і підтримує всі показники у межах фізіологічної норми. (рис. 3.3.)

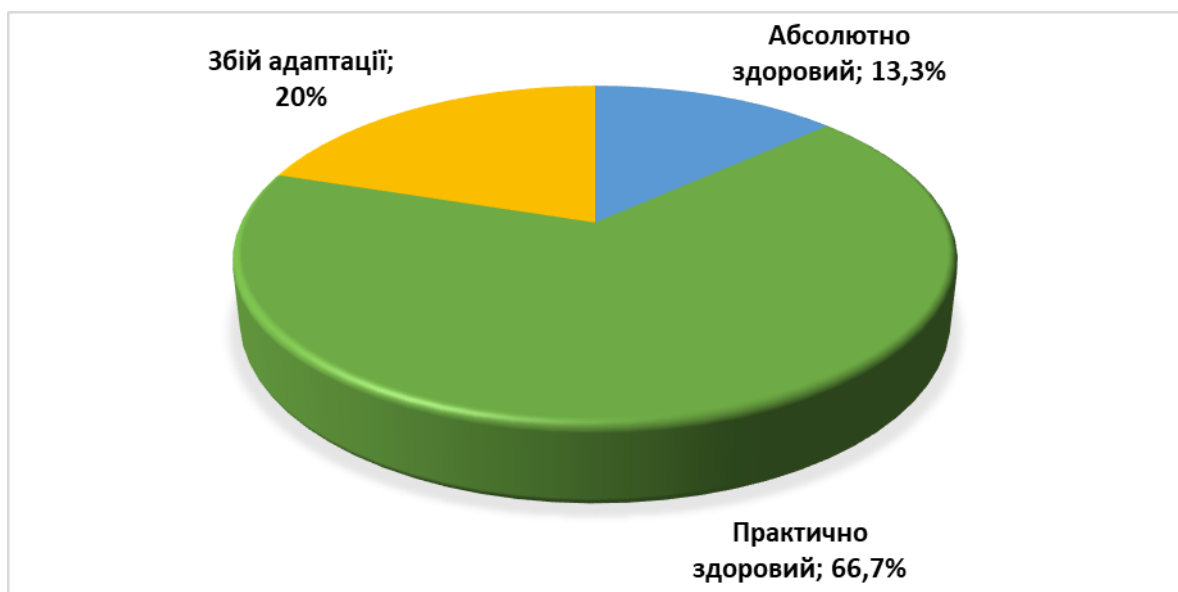


Рис. 3.3. Рівень здоров'я опитуваних тренерів

Решта 3 тренери назвали свій стан здоров'я середнім, поставивши позначку на середині шкали, чому відповідає показник «збій адаптації», який виникає, коли через несприятливі чинники в організмі порушується система саморегуляції, знижується імунітет. Позитивним результатом є відсутність низьких характеристик здоров'я (стану передхвороби і хвороби) у тренерів.

Оцінюючи стан здоров'я своїх вихованців, тренери вказали на певні труднощі, оскільки не у кожного з них були заняття у день проведення інтерв'ю, однак за останніми даними вони могли сформувати загальну картину, де більшість дітей (всього 250 вихованців спортивних секцій) мають показники «практично здоровий» (165 осіб, 66%) (рис. 3.4.).

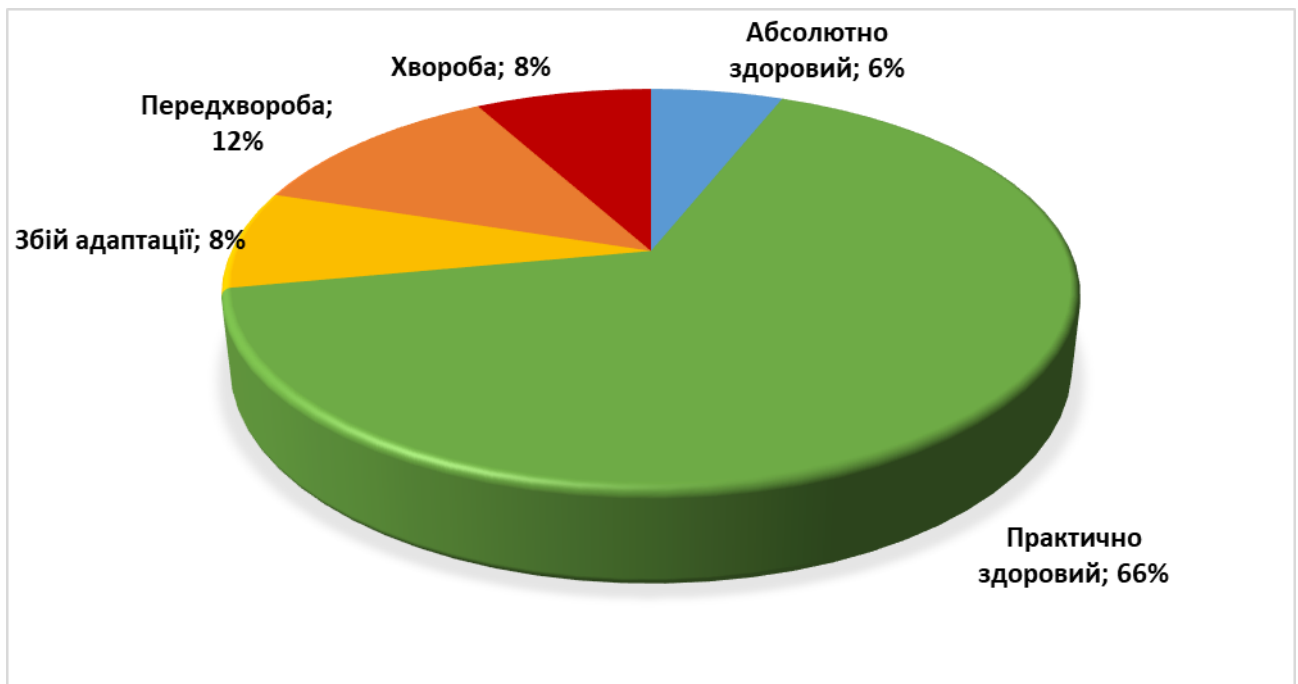


Рис. 3.4. Рівень здоров'я вихованців тренерів

Тільки 6% вихованців спортивних секцій можна назвати «абсолютно здоровими» (15 осіб), однак для 8% (20 осіб) характерний «збій адаптації», для 12% (30 осіб) властивий стан «передхвороби», і в 8% (20 осіб) на момент опитування було виявлено стан «хвороби» (вони були відсутні на тренуваннях через стан здоров'я).

Загалом 28% вихованців спортивних секцій мали недосконалий стан здоров'я (показники «збій адаптації», «передхвороба», «хвороба»). Це підвищує важливість цілеспрямованої роботи тренерів не тільки з вдосконалення їх фізичної вмілості та витривалості організму, а й виховання свідомого ставлення дітей до свого здоров'я, формування навичок здорової поведінки.

Наступний блок питань нашого інтерв'ю із тренерами стосувався проблеми їх обізнаності із поняттям та засадами здорового способу життя. Даючи визначення ЗСЖ, тренери відзначали, що це сукупність типових видів життєдіяльності людини, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я, запобігання його порушенням (15 із 15 респондентів). Під час обговорення розуміння сутності здорового способу життя, тренери погодилися із пропонованими твердженнями щодо того, що ЗСЖ можна розуміти як

«здатність до підтримання динамічної рівноваги організму та його функцій з навколишнім середовищем», доповнивши цю думку такими характеристиками, як свідоме ставлення людини до свого здоров'я та докладання зусиль з його збереження і укріплення, дотримання раціонального режиму діяльності. Щодо позицій «здатність до повноцінного виконання основних соціальних функцій, участь у соціальній діяльності та суспільно корисній праці» та «підтримання здатності організму пристосовуватися до постійно змінюваних умов у навколишньому середовищі», тренери висловили думку, що це доповнюючі характеристики визначення здорового способу життя, які також описують якісні сторони його дотримання.

Відзначаючи важливі компоненти здорового способу життя, тренери обирали серед названих характеристик наступні (розташовані у порядку частоти вибору) (рис. 3.5.).



Рис. 3.5 Значимість компонентів здорового способу життя (думка опитаних тренерів)

Всі опитані тренери високо оцінили значимість компонентів «фізична активність, рухливість», «правильне харчування», «відмова або мінімізація шкідливих звичок (вживання тютюну, алкоголю, наркотичних речовин)» у структурі здорового способу життя (15 із 15 респондентів). Також, на їх думку,

важливими компонентами у ЗСЖ, є: «вміти планувати свою діяльність протягом дня, тижня, місяця», «вміння регулювати час праці і відпочинку», «дотримання режиму дня, розпорядку навчального чи професійного навантаження» (12 із 15 респондентів). Наступними за значимістю є такі компоненти здорового способу життя, як: «здатність до адаптивної поведінки, конструктивного подолання складних проблем у житті», «здатність до свідомого самоконтролю емоцій та поведінки» (11 із 15 респондентів). За свідченням 10 тренерів, вагомим компонентом здорового способу життя можна назвати «управління стресом, вміння вирішувати проблемні ситуації з найменшим ризиком завдати шкоди своєму здоров'ю чи іншим людям». Найменше, як не дивно, тренери оцінили компонент «загартовування, свідомі оздоровчі, відновлюючі дії щодо збереження і укріплення здоров'я» (8 із 15 респондентів), разом з цим даючи пояснення, що сучасні діти не займаються загартовуванням, мало уваги приділяють відновлюючим та профілактичним заходам, які могли б позитивно вплинути на стан їхнього здоров'я.

Через брак часу, відсутність відповідної мотивації, активних батьківських наставлянь сучасні школярі з більшим інтересом приділяють увагу користуванню інтернету, спілкуванню у соціальних мережах, прослуховуванню музики, створенню різних кумедних відео та фотоколажів, однак не фізичним вправам та оздоровленню.

Описуючи джерела отримання інформації про здоровий спосіб життя, що стосується них самих та вихованців, тренери здебільшого відзначали професійну літературу та методичні посібники (всі 15 респондентів), практичні заняття у різних спортивних залах, центрах розвитку; курси підвищення кваліфікації (14 респондентів). Також серед названих джерел тренери виділили «засоби масової інформації, соціальні мережі та Інтернет» (12 респондентів), «навчальні статті, інформативні лекції, спортивні заняття» (11 респондентів). Отже, можна зробити висновок, що тренери з різних видів спорту активно цікавляться проблемою здоров'я і здорового способу життя, знають, де можна

отримати свіжу інформацію, оволодіти навичками розвивально-виховної роботи з дітьми у напрямку збереження і укріплення їх здоров'я.

*«Я майже кожний рік проходжу чи то курси підвищення кваліфікації, чи то майстер класи чи семінари, для роботи тренера це є необхідністю, світ спорту міняється також дуже швидко» (Іван, 28 р).*

Відповідаючи на питання про порушення і хвороби, які можуть бути наслідками нездорової поведінки, тренери класифікували порушення за видами здоров'я (фізичне, соціальне, психологічне) і вказали, до порушень фізичного здоров'я відносяться:

- підвищена стомлюваність;
- загальна слабкість;
- нездатність витримувати фізичні навантаження;
- порушення сну;
- втрата апетиту, порушення травлення.

До порушень психологічного здоров'я тренери віднесли:

- викривлене сприймання дійсності;
- тривожність, зневіра;
- погіршення пам'яті, уваги, інших розумових здібностей;
- уникання відповідальності, наявність шкідливих звичок;
- схильність до порушення правил, моральних норм, законів;

До проблем соціального здоров'я, на думку тренерів, відносяться:

- часті конфлікти та непорозуміння;
- відсутність близьких друзів, відчуття самотності;
- не здорові стосунки з іншими людьми (вдома в сім'ї, з колегами на роботі чи в навчанні).

Застосовуючи останнє питання про соціально-демографічні характеристики опитуваних тренерів, встановили, що загалом відповіді респондентів мало залежать від статі чи віку. Серед опитуваних були 15 тренерів із різних видів спорту – тенісу, художньої гімнастики, баскетболу, волейболу, футболу, кікбоксингу, легкої атлетики. Більшість опитуваних (5



жінок та 10 чоловіків віком від 28 до 45 років, із стажем трудової діяльності на посаді тренера від 5 до 15 років) висловлювали подібні думки щодо важливості здоров'я та здорового способу життя, дотримання основ здоров'язберігаючої поведінки, виділення основних компонентів ЗСЖ та визначення стану свого здоров'я. При цьому більшість тренерів погодилися з твердженням про їх вагомий роль у навчально-тренувальному процесі, що має передбачати не тільки підготовку учнів-спортсменів до змагань, а й виховання у них свідомого ставлення до власного здоров'я, мотивування до активного оволодіння навичками здорової поведінки.

Використовуючи наступний додаток Б для інтерв'ю «Про здорову поведінку дітей», ми отримали дані щодо знань та переконань тренерів-викладачів щодо здорової поведінки їх вихованців, а також щодо методичної майстерності у роботі тренерів у напрямку формування здорової поведінки дітей. Відповідаючи на перше питання щодо визначення здорової поведінки дітей всі 15 тренерів погодились, що «здорову поведінку можна трактувати як діяльність щодо турботи про здоров'я, поведінку, яка сприяє досягненню гарного самопочуття, збалансованих стосунків із оточенням, інтелектуального та духовного розвитку». Самостійні визначення здорової поведінки дітей стосувались, в основному, «дотриманням засад здорового способу життя», «уникненню ризику для здоров'я», «відмови від шкідливих звичок» тощо.

*«Здорова поведінка дитини – для мене це баланс між психічним здоров'ям, інтелектуальним розвитком дитини та турбота про себе та оточуючих» (Олександр, 37 р.).*

Серед важливих компонентів здорової поведінки тренери вказали на вагомий вплив усіх названих складників, відзначивши силу їх впливу у такій послідовності (рис. 3.6.).

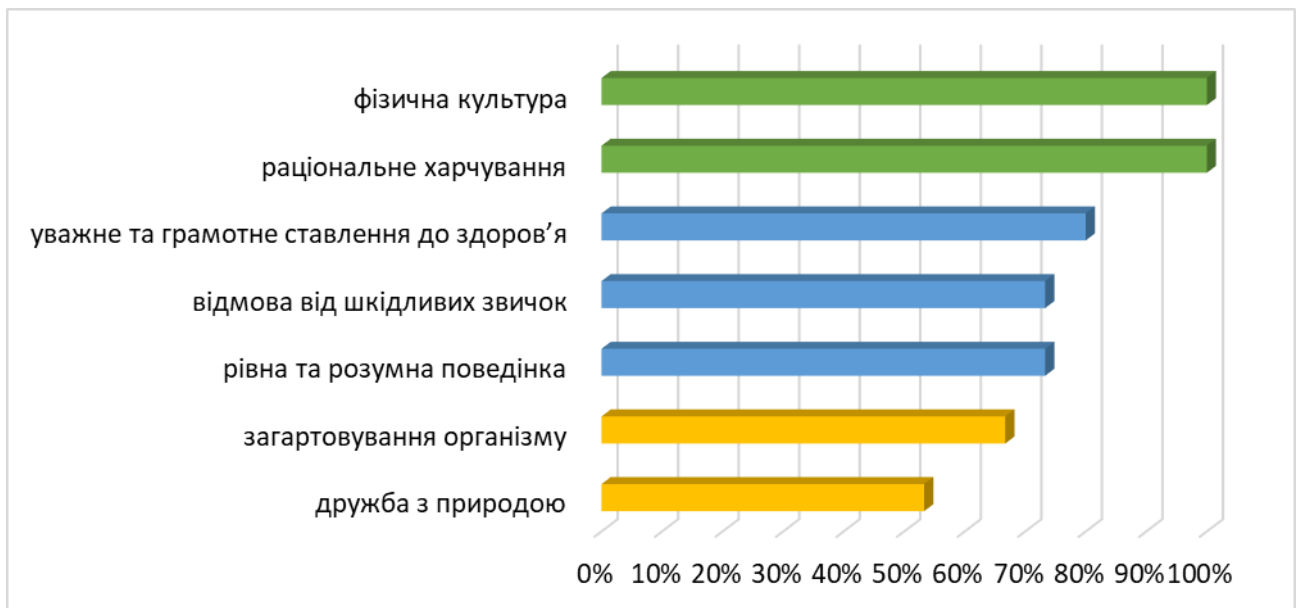


Рис. 3.6. Значимість компонентів здорової поведінки (думка опитаних тренерів)

На думку більшості тренерів, найбільш важливими компонентами здорової поведінки дітей є: фізична культура і раціональне харчування (15 респондентів); уважне та грамотне ставлення до свого здоров'я (12 респондентів). Також вагомим компонентом здорової поведінки є відмова від шкідливих звичок, що у дорослому віці значить відмову від вживання тютюну, алкоголю, наркотичних речовин, а в дитячому – дотримання активного рухливого режиму, слідування розпорядку дня, зменшення часу за комп'ютером і смартфоном тощо (такої думки дотримуються 11 опитаних тренерів).

На те, що для здорової поведінки дітей важлива «рівна та розумна поведінка», що передбачає свідоме, вдумливе ставлення до свого здоров'я, відсутність чинників ризику для нього, адекватне ставлення до себе та навколишнього середовища, врахування його можливого впливу – вказують 11 опитаних тренерів.

Більше половини опитаних тренерів (10 респондентів) вказали на важливість загартовування організму для формування стійкої здорової поведінки вихованців. Проте, як вони відзначили, мало сучасних школярів та їх батьків приділяють цьому увагу. Навіть відвідуючи різні секції, займаючись

різними видами спорту для душі і тіла, багато учнів забувають про загальні зміцнювальні процедури, не дотримуються рекомендацій щодо профілактики захворювань верхніх дихальних шляхів взимку, мало бувають на свіжому повітрі у будь-яку пору року, не займаються фізичною працею в природі (на присадибних ділянках, в садку чи лісі).

*«Мені здається раніше, у моєму дитинстві ми набагато більше приділяли уваги загартуванню та профілактики. Ми дуже багато часу проводили на подвір'ї в будь-яку пору року. Зараз діти приділяють більше часу своєму комфорту, більше сидять вдома граючи в комп'ютерні ігри чи витрачаючи час на соціальні мережі» (Петро, 42 р.).*

Щодо «дружби з природою» тільки 8 тренерів віднесли цю позицію до важливої складової здорової поведінки. Решта респондентів вказали, що дану позицію краще розглядати в структурі екологічно доцільної поведінки дітей. Проте ті, хто відніс дружбу з природою до здорової поведінки, вказали на сприятливий вплив природних об'єктів на фізичне і психічне здоров'я, відзначивши заспокійливий ефект впливу занять поблизу водойми на фізичне і психічне самопочуття, насичення свіжим повітрям кожної клітинки тіла, отриманням необхідної дози вітаміну D під сонячним промінням.

*«По досвіду можу впевнено сказати, що тренування на свіжому повітрі та в умовах вулиці чи лісу мають набагато більше користі ніж у приміщенні. Не всі види спорту можуть собі таке дозволити. Тож ми стараємось кожного року якнайбільше і якнайдовше залишатись на вулиці під сонцем, це я можу назвати «дружбу з природою»» (Влад, 40 р.)*

Відповідаючи на питання про доцільність приділення часу та зусиль на заняттях для свідомого формування навичок здорової поведінки у дітей, більшість тренерів (11 респондентів) дали ствердну відповідь. Вони вказали, що потрібно формувати здорову поведінку дітей на заняттях і поза ними, пропагувати дотримання правил ЗСЖ поза межами школи, спортивної секції. Ще 2 тренерів чесно призналися, що не приділяли цьому питанню належної уваги, але задані питання під час інтерв'ю примушують їх задуматися над цим,

спрямувати свою увагу до навчально-виховної роботи з учнями-спортсменами. Інші 2 тренери зазначили, що не займаються цілеспрямованою роботою з формування здорової поведінки дітей. Вони наголосили, що приділяють увагу тільки спортивним заняттям, вдосконаленню витривалості, швидкості, спритності учнів-спортсменів. На їх думку, вихованням здорової поведінки мають займатися інші педагогічні працівники – вчителі, класні керівники, батьки, адже тренер-викладач в основному займається спортивною підготовкою учнів до змагань.

*«Я не вважаю, що в мої зобов'язання входить виховання дитини. Мені віддали дитинну, щоб я навчив її бігати, тож я сприймаю її як учня, а все інше повинні робити батьки. Та цієї думки я прийшла після того, як дуже багато батьків лізло в мою роботу над вихованням спортсмена. Якщо вони вважають, що знають краще, то нехай кожен виконує тоді свою роботу» (Марія, 31 р.).*

Аналізуючи думки тренерів щодо можливих бар'єрів на шляху до здоров'яспрямованої поведінки, отримали такі дані щодо значимості різних бар'єрів (подаємо у порядку зниження) (рис. 3.8).

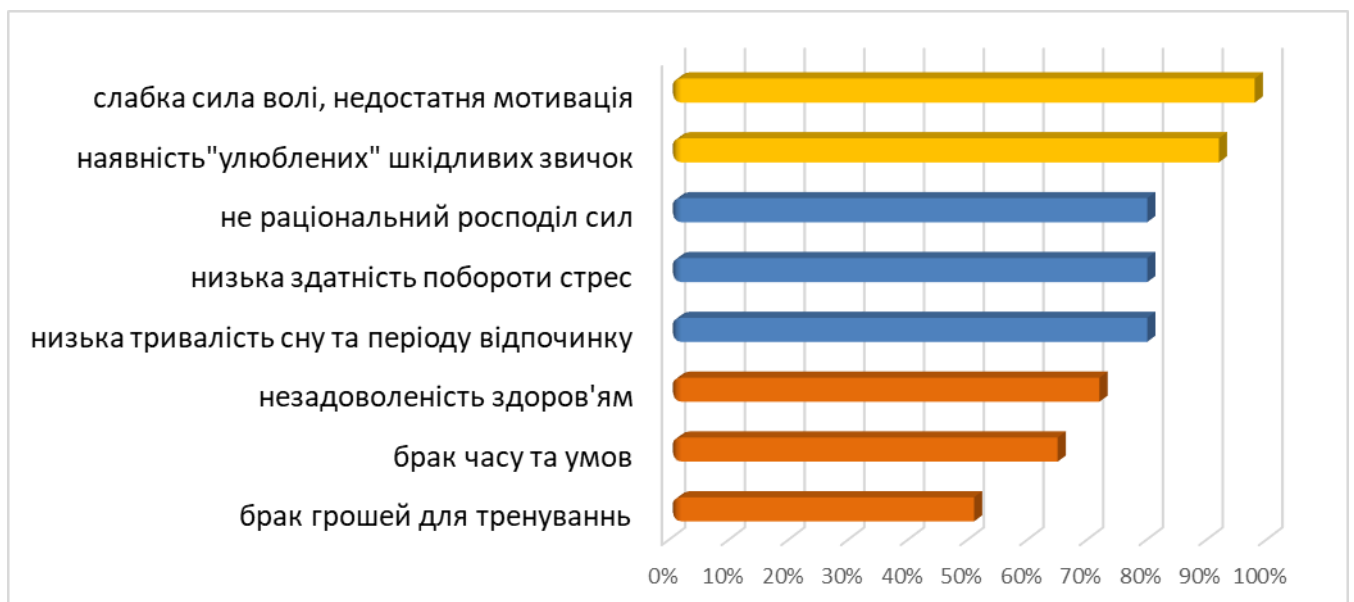


Рис. 3.7. Переважні бар'єри на шляху до здоров'яспрямованої поведінки (думка тренерів)

Обираючи одну або декілька позицій, тренери висловили свою думку про те, що найбільш вагомим бар'єром до здорової поведінки, як у дорослих, так і в дітей, є недостатня мотивація та слабка сила волі (так вважають всі респонденти). Недолік свідомого ставлення учнів до власного здоров'я, негативний приклад їх батьків та інших авторитетних дорослих перешкоджає успішному формуванню здорової поведінки, дотриманню правил здорового способу життя.

Також дуже значним бар'єром на шляху до здоров'яспрямованої поведінки є наявність «улюблених» шкідливих звичок, які людина не хоче або не може перебороти. У випадку з дітьми це можуть бути звички байдуже ставитися до свого здоров'я, подовгу засиджуватися перед екраном телевізора, комп'ютера, смартфона, проводити весь день у малорухомій позі, займаючись різними видами діяльності, також вживання поганої та шкідливої їжі. У дорослих найпоширеніші шкідливі звички – це куріння, вживання алкоголю, малорухливий спосіб життя, також шкідлива їжа, схильність до ризикованої поведінки (швидка їзда на автомобілі, вживання різних небезпечних речовин), ігроманія, інтернет-залежність тощо. Вказані звички перешкоджають формуванню здорової поведінки, гальмують мотивацію дотримання здорового способу життя.

*«Я завжди намагаюсь стежити за тим, що саме їдять мої учні. Можливо дуже велика кількість людей навіть не усвідомлює, як те що вони їдять впливає на їх здоров'я, поведінку, прийняття рішень та енергію» (Марія, 31р.).*

Звісно, на шляху до здоров'яспрямованої поведінки постає бар'єр низької тривалості сну та періоду відпочинку, що може обумовлюватися різними причинами (надмірним навчальним навантаженням чи зануренням дитини в он-лайн світ ігор та спілкування), не раціональним підходом до процедури підготовки до сну та забезпечення спокійного відпочинку в адекватних умовах. Іноді для відпочинку дитини недостатньо створені умови вдома, бо вона живе у кімнаті із старшою чи молодшою дитиною, які поведуться доволі шумно

(старший підліток може тривалий час грати на комп'ютері, спілкуватися з друзями, а молодша дитина часто плаче вночі, просить про допомогу, кличе маму, не може спати без світла, боїться і т.д.). Також ймовірно, що дитина може спати на незручному ліжку, дивані, напроти вікна із ліхтарем, що світить всю ніч у вікно, через стінку від гучних сусідів тощо. Все це виснажує нервову систему будь-якої людини, особливо дитини, впливає на якість сну і відпочинку, негативно позначається на її здоров'ї. Саме тому, на думку тренерів, для повноцінного фізичного і психічного розвитку дитини, досягнення нею значних успіхів у навчанні і спортивних змаганнях, варто приділити увагу не тільки мотивації дітей, стимулюванню їх до звершень, а й забезпечувати можливість для якісного відпочинку, заспокоєння, сну.

Наступним за значимістю тренери назвали такий бар'єр як «низька здатність побороти стрес і навантаження, які виснажують емоційно та фізично, не залишають сил для здорової поведінки» (12 респондентів). Така сама кількість тренерів вказали на важливість впливу такого бар'єру, як «нерациональний розподіл сил протягом дня, не дотримання режиму праці і відпочинку» (12 респондентів). Отже, не вміння вирішувати проблеми і стреси, долати виникаючі проблеми, що тісно пов'язано із нерациональним розподілом сил і видів діяльності, не дотриманням режиму праці і відпочинку, перешкоджають успішному формуванню здоров'яспрямованої поведінки.

Також на думку 11 тренерів, формуванню здорової поведінки перешкоджає негативний настрій, відсутність критичного мислення, схильність до песимізму, низька задоволеність життям і здоров'ям. Знижений настрій часто сполучається із втратою віри у власні сили, коли людина має низьку самооцінку та обирає легкі, явно посильні для себе завдання, щоб можна було досягти в них успіху. А дотримання здорового способу життя, використання навичок здорової поведінки вимагає значної сили волі і віри у власні сили. Проте за умови низької самооцінки та наявності низки хронічних хвороб, низької оцінки стану свого здоров'я людина (хоч дитина, хоч дорослий) не приділяють уваги активному засвоєнню навичок здоров'яспрямованої

поведінки, особливо коли це є примусовим. Як би батьки дітей не намагалися прищепити їм любов до фізкультури, підвищити віру у власні сили та нав'язати необхідність занять спортом для оздоровлення, профілактики захворювань, хворобливі учні часто мають знижений настрій, не вірять у дієвість таких занять та всіляко опираються батьківському впливу.

*«На жаль є в мене учні, про яких я можу сказати, що бар'єром перед здоровою поведінкою є слабка сила волі, а в наслідку і мотивації. Сила волі така річ якої не навчиш на жаль» (Олена, 36 р.).*

Найменш значимими серед пропонованих бар'єрів на шляху до здоров'яспрямованої поведінки тренери назвали «брак вільного часу та відсутність необхідних умов» (10 респондентів), та «брак коштів для занять фізичною культурою, психологічною просвітою» (8 респондентів). Ці бар'єри, хоча й часто називаються серед різних причин, що перешкоджають формуванню здорової поведінки дітей, все ж не найголовніші, бо на думку тренерів, найбільш вагомим серед них є «відсутність мотивація та слабка сила волі». При цьому, як засвідчили тренери, вплинути на підвищення мотивації до дотримання здорового способу життя у дітей можна за допомогою цілеспрямованої навчально-тренувальної та виховної роботи, запрошуючи їх до участі в різних цікавих заходах, пояснюючи важливість здоров'я та здорової поведінки. Однак силу волі учні мають розвивати самостійно, адже ніякий виховний вплив на формування здорової поведінки дітей не буде ефективним, коли школяр сам не засвоїть відповідальність за здоров'я, не прийме свідоме рішення турбуватися та укріплювати його.

Наступні питання інтерв'ю стосувалися методичної майстерності у роботі тренера з формування здорової поведінки дітей. Відповідаючи на питання «Чи прагнете підвищувати власну майстерність у методиці викладання; чи проходите курси підвищення професійної кваліфікації і як часто», більшість тренерів дали ствердну відповідь (14 респондентів). Вони відзначили, що займаються самоосвітою, постійно щонайменше раз на рік/два роки проходять курси підвищення кваліфікації, приділяють увагу збагаченню методичного

досвіду роботи з дітьми, вивчають сучасні погляди науковців на розширення методики викладання спортивних дисциплін тощо.

Щодо шляхів саморозвитку й оволодіння техніками і прийомами навчально-тренувальної і розвивально-виховної роботи з дітьми, більшість тренерів вказали наступні види діяльності:

- відвідування курсів підвищення кваліфікації (обов'язкових та за бажанням, розвивальних курси з цікавих професійних питань) – 14 опитуваних тренерів;

- вивчення професійної літератури не тільки у сфері спорту, а й щодо методики викладання, організації цікавих занять з дітьми – 14 тренерів;

- відвідування спортивних секцій при центрах для дітей та молоді, вивчення позитивного досвіду колег, аналіз передового досвіду педагогічних працівників різних міжнародних спортивних шкіл – 11 тренерів;

- приймання участі у спортивних змаганнях як учасник, рефері, глядач, активний вболівальник (8 респондентів).

Отже, можна зробити висновок, що опитувані тренери приділяють достатньо уваги для підвищення власної методичної вмінності, майстерності, кваліфікації не тільки у навчально-тренувальній діяльності, а й у розвивально-виховній. Тренери цікавляться питаннями методики викладання, ознайомлюються із сучасними активними методами і техніками роботи з дітьми, впроваджують їх у ході навчально-тренувальної діяльності під час занять у ході підготовки учнів до спортивних змагань.

На наступне питання щодо складання і впровадження індивідуальних і групових програм навчально-тренувальної роботи з учнями-спортсменами тренери відповіли так:

- більшість тренерів користується затвердженими програмами і методичними напрацюваннями інших тренерів, науковців, методистів, доповнюючи їх своїми розробками (11 респондентів);

- лише 2 тренери складають і впроваджують індивідуальні і групові програми навчально-тренувальної роботи з дітьми для досягнення їх успіхів у



спортивній діяльності (з обов'язковим їх затвердженням керівництвом спортивної школи, секції);

- незначна кількість (2 із 15 респондентів) використовують методичні напрацювання і програмові розробки інших науковців і методистів, мало уваги приділяє доповненню цих матеріалів власними науковими пошуками і розробками.

Загалом, як можна зробити висновок, більшість тренерів з різних видів спорту послуговуються затвердженими програмами і доповнюють їх власними методичними матеріалами, приділяють увагу наповненню цікавим змістом занять та організаційних моментів спортивних змагань, використовуючи власний досвід.

За відповідями тренерів було виявлено, що більшість з них приділяє увагу на своїх заняттях з дітьми спеціальній роботі з формування здорової поведінки дітей (12 респондентів), однак поза заняттями і поза межами спортивної зали виховна робота з дітьми конкретно тренерами майже не здійснюється. Пояснюючи дану суперечність, тренери вказали, що під час занять приділяється максимальна увага підготовці дітей до спортивних змагань, формуванню у них командного духу (особливо у секціях футболу, баскетболу), де успіх досягнень залежить від командної роботи. Поза межами спортивної зали діти приймають участь у різних виховних заходах, організовуваних у школі класними керівниками, психологами, соціальними педагогами, а тому зацікавити дітей додатковими тренінгами чи ігровими заходами нині дуже складно, вони сприймають їх як примушення, а не цікавий та пізнавальний вид дозвілля.

Приділяючи увагу навчально-тренувальній роботі з дітьми, тренери також налагоджують контакти з батьками вихованців. Відповідаючи на питання про взаємодію з батьками учнів-спортсменів, тренери вказали, що повідомляють батькам вихованців про успіхи та невдачі їх дітей у досягненні спортивних результатів, вважаючи доцільним залучати батьків до спортивного виховання дітей, до створення загальної атмосфери обізнаності з успіхами та невдачами, мотивування дітей до досягнень (12 тренерів).

Ще у 2 тренерів частково вдається налагодити контакти з батьками вихованців. Ці тренери повідомляють батьків учнів тільки про успіхи, щоб мотивувати дітей та їх батьків приймати участь в спортивних змаганнях, щоб попередити втрату інтересу дитини до занять.

Один тренер відзначив, що не завжди вдається поспілкуватися з батьками вихованців, іноді передають повідомлення через дітей, однак не говорять про успіхи чи невдачі учнів. Вважають, що батьки самі мають цікавитися спортивними досягненнями своїх дітей і запитувати про це тренера.

*«Далеко не всі батьки так зацікавлені в успіхах своєї дитини, вважаю, що це зв'язано із занятістю в роботі. Звісно дуже б хотілось спілкуватись з такими батьками частіше, адже по кожній дитині завжди є якісь питання чи поради» (Олександр, 37 р.).*

Важливим під час інтерв'ю з тренерами було питання про обговорення з батьками вихованців проблеми свідомого ставлення дітей до власного здоров'я, потреби дотримання правил здоров'язберігаючої поведінки, формування навичок здорової поведінки не тільки під час спортивних занять, а й у повсякденному житті. Серед опитаних 9 тренерів вказали, що намагаються не тільки обговорити, а й залучити батьків до вирішення проблеми дотримання дітьми основ здорового способу життя, формування здорової поведінки учнів, організації спільних заходів, проектів, цікавих занять.

У 4 опитаних тренерів переважала відповідь про те, що не можна однозначно відповісти, вони час від часу обговорюють з окремим батьками вихованців проблеми здоров'я їх дітей, однак систематизованої навчально-виховної діяльності разом із ними не вдається організувати.

Решта тренерів відверто вказали, що у не обговорюють із батьками вихованців проблему свідомого ставлення дітей до власного здоров'я, потребу дотримання правил ЗСЖ, формування навичок здорової поведінки. Вони відзначили, що не завжди залишається час на організацію додаткових занять, присвячених ще й цій проблемі, вся увага приділяється підготовці до спортивних занять (2 респонденти).

*«Важко сказати, тому що іноді потрібно навчити, по-перше безпосередньо дорослих елементарним правилам та навичкам здорового способу життя, тож до свідомого ставлення дітей іноді навіть не доходить питання. Дуже важко навчити дитину, якщо батьки показують зовсім інший приклад» (Ольга, 29 р).*

Наостанок ми запитували тренерів щодо їх ідей, доповнень, уточнень щодо вирішення проблеми формування здорової поведінки у дітей. Тренери пропонували організувати додаткові просвітницькі лекції та практичні заняття, присвячені формуванню свідомого ставлення учнів до власного здоров'я, формування у них навичок дотримання основ здорового способу життя, закріплення здорової поведінки. Також тренери запропонували об'єднати зусилля класних керівників, шкільного психолога та соціального педагога під час проведення різноманітних розвивально-профілактичних програм тренінгів для формування здоров'яспрямованої поведінки учнів.

Отже, зважаючи на отримані результати проведення інтерв'ю із тренерами з різних видів спорту, очевидно, що вони мають вагомий вплив на формування здорової поведінки дітей, володіють достатнім рівнем знань та навичок для виховання свідомого ставлення учнів до власного здоров'я, доведення важливості активної здоров'я спрямованої поведінки. Однак не завжди це вдається реалізувати у ході навчально-тренувальної діяльності під час занять, що обмежується певними бар'єрами з боку самих дітей, їх низькою мотивацією та слабкою силою волі, недостатністю уваги з боку батьків до цієї проблеми.

Таким чином, узагальнюючи результати проведеного дослідження ролі тренерів у формуванні здорової поведінки учнів, відзначимо, що більшість з них (12-14 респондентів) мають високу обізнаність з поняттями здоров'я та здорового способу життя та їх структурного складу, вміють розрізняти прояви фізичного, психологічного, соціального здоров'я та його порушень, визначати чинники впливу на здоров'я сучасних дітей, а також здатні адекватно оцінити стан власного здоров'я та стан здоров'я своїх вихованців.

Майже всі опитані тренери (14 респондентів) розуміють сутність поняття здорової поведінки та її компонентів, можуть назвати та обґрунтувати вагомість кожного з них, адекватно оцінюють бар'єри на шляху до здоров'я спрямованої поведінки учнів.

Більшість тренерів приділяють достатньо уваги для підвищення власної методичної вмільості, майстерності, кваліфікації не тільки у навчально-тренувальній діяльності, а й у розвивально-виховній (14 тренерів). Вони відвідують курси підвищення кваліфікації (обов'язкові та за бажанням, розвивальні курси з цікавих професійних питань), вивчають професійну літературу не тільки у сфері спорту, а й щодо методики викладання, організації цікавих занять з дітьми. Знають та вміють застосовувати спеціальні методичні прийоми і методи з формування здорової поведінки дітей, користуються затвердженими програмами і методичними напрацюваннями інших тренерів, науковців, методистів, доповнюючи їх своїми розробками (11 тренерів).

Також більшість тренерів налагоджують контакти з батьками вихованців, повідомляють їм про успіхи та невдачі дітей у досягненні спортивних результатів, залучають батьків до спортивного виховання дітей, щоб мотивувати їх до досягнень (12 респондентів). При цьому намагаються залучити батьків до вирішення проблеми дотримання дітьми основ здорового способу життя, формування здорової поведінки учнів, організації спільних заходів, проєктів, цікавих занять (9 із 15 респондентів).

Також тренери поділилися цінними ідеями щодо спільного проведення розвивальних і профілактичних заходів для учнів разом із класними керівниками, шкільним психологом і соціальним педагогом. Вони висловили готовність провести для дітей просвітницькі лекції та практичні заняття, присвячені формуванню свідомого ставлення учнів до власного здоров'я, формування у них навичок дотримання основ здорового способу життя, закріплення здорової поведінки.

### Висновки до розділу 3

1. За результатами проведеного дослідження встановлено, що тренери обізнані із сутністю здоров'я, дають адекватне визначення цьому поняттю (15 респондентів). Приділяють підвищену увагу фізичному аспекту здоров'я (14-15 респондентів), вказуючи на важливе значення соціального та психологічного аспектів (10-11 тренерів).

2. Найбільший вплив на здоров'я людини, на думку всіх тренерів, має спосіб життя, а також спадковість (12 респондентів), власна неухважність до здоров'я, вплив довкілля (11 респондентів) та якість медичної допомоги (10 респондентів).

3. Оцінюючи стан власного здоров'я, тренери переважно вказали на «практично здоровий» (10 тренерів), абсолютне здоров'я виявлено у 2 респондентів, а в 3 встановлено «збій адаптації» (посередні показники на шкалі між здоров'ям та хворобою).

4. Встановлено високу обізнаність тренерів із поняттям здорового способу життя, його структурних складових (15 тренерів), де найбільшого значення тренери надають фізичній активності і рухливості, правильному харчуванню, відмові або мінімізації шкідливих звичок (всі респонденти). Також досить вагомими компонентами ЗСЖ тренери вважають вміння планувати діяльність протягом дня, регулювати час праці і відпочинку, дотримання режиму дня (12 тренерів) тощо.

5. За свідченням 10 тренерів, вагомим компонентом здорового способу життя можна назвати «управління стресом, вміння вирішувати проблемні ситуації з найменшим ризиком завдати шкоди своєму здоров'ю чи іншим людям».

6. Показано, що тренери приділяють недостатньо уваги такому компоненту ЗСЖ як «загартовування, свідомі оздоровчі, відновлюючі дії щодо збереження і укріплення здоров'я», пояснюючи це тим, що сучасні діти не

займаються загартовуванням, не приймають участь у відновлюючих та профілактичних заходах, які могли б позитивно вплинути на стан їхнього здоров'я.

7. Відповідаючи на питання про хвороби, які можуть бути наслідками нездорової поведінки, тренери вміло класифікували порушення за видами здоров'я (фізичне, соціальне, психологічне), правильно відзначивши ті чи інші порушення.

8. Результати вивчення здорової поведінки вказують на те, що всі респонденти правильно розуміють це поняття, трактуючи його як «діяльність щодо турботи про здоров'я; поведінку, що сприяє досягненню гарного самопочуття, збалансованих стосунків із оточенням, інтелектуального та духовного розвитку». Серед важливих компонентів здорової поведінки тренери вказали на вагомий вплив усіх названих складників, відзначивши, насамперед, силу впливу фізичної культури та раціонального харчування (15 тренерів), уважного та грамотного ставлення до свого здоров'я (12 тренерів).

9. Більшість тренерів (11 респондентів) планують та здійснюють навчально-тренувальну та виховну роботу для свідомого формування навичок здорової поведінки у дітей, пропагують дотримання правил ЗСЖ поза межами занять. Серед бар'єрів до формування здоров'яспрямованої поведінки учнів тренери назвали: слабку силу волі та недостаню мотивацію (15 респондентів), наявність «улюблених шкідливих звичок (14 респондентів), низьку тривалість сну і періоду відпочинку (12 респондентів), низьку здатність побороти стрес і навантаження, які виснажують емоційно та фізично, не залишають сил для здорової поведінки (12 респондентів). Також на думку 11 тренерів, формуванню здорової поведінки перешкоджає негативний настрій, схильність до песимізму, низька віра у власні сили і можливості.

10. Прагнучи підвищувати свою майстерність у методиці викладання, більшість тренерів (14 респондентів) відзначили, що займаються самоосвітою, постійно, щонайменше раз на рік/два роки проходять курси підвищення кваліфікації, приділяють увагу збагаченню методичного досвіду роботи з

дітьми, вивчають сучасні погляди науковців на розширення методики викладання спортивних дисциплін тощо.

11. Основними інструментами їх саморозвитку й оволодіння техніками і прийомами навчально-тренувальної і розвивально-виховної роботи з дітьми є підвищення кваліфікації (обов'язкових та за бажанням, розвивальних курси з цікавих професійних питань) і вивчення професійної літератури не тільки у сфері спорту, а й щодо методики викладання, організації цікавих занять з дітьми. Також більшість респондентів практикують відвідуванню спортивних секцій при центрах для дітей та молоді, вивчення позитивного досвіду колег, аналіз передового досвіду педагогічних працівників різних міжнародних спортивних шкіл.

12. Більшість респондентів користуються затвердженими програмами і методичними напрацюваннями інших тренерів, науковців, методистів, доповнюючи їх своїми розробками.

13. Практично всі респонденти (12 із 15) приділяють увагу на своїх заняттях з дітьми спеціальній роботі з формування здорової поведінки дітей, налагоджують контакти з батьками вихованців, повідомляють про успіхи та невдачі їх дітей у досягненні спортивних результатів, вважаючи доцільним залучати батьків до спортивного виховання дітей, до створення загальної атмосфери мотивування учнів до досягнень. Крім того, намагаються не тільки обговорювати, а й залучати батьків до вирішення проблеми дотримання дітьми основ здорового способу життя, формування здорової поведінки учнів, організації спільних заходів, проектів, цікавих занять.

14. Встановлено потребу за результатами дослідження щодо додаткових просвітницьких лекцій та практичних занять, присвячених формуванню у дітей навичок дотримання основ здорового способу життя, закріплення здорової поведінки.

## РОЗДІЛ 4. РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ РОБОТИ ТРЕНЕРІВ З ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОЇ ПОВЕДІНКИ У ДІТЕЙ

Опрацювавши результати інтерв'ю та визначивши вагому роль тренерів з різних видів спорту у формуванні здорової поведінки дітей, нами розроблено рекомендації для роботи тренерів у даному напрямку.

Погоджуючись із думками Р. Березовської [7, с. 225], відзначимо, що основним механізмом розвитку ціннісного ставлення до здоров'я, формування здорової поведінки у дітей є їх активна самостійна діяльність з вирішення суперечності між усвідомленням цінності свого здоров'я та реальною поведінкою. Важливу роль у цьому процесі відіграє рефлексія, що надає можливість осмислювати, оцінювати, коригувати власний досвід збереження здоров'я, здійснення здорової поведінки. Зважаючи на вказане, дітей слід залучати до активного переосмислення свого досвіду здорової поведінки та формування на цій основі індивідуальних програм збереження і розвитку здоров'я, доступних для виконання самими учнями.

Напрямами навчально-тренувальної діяльності тренерів з формування здорової поведінки учнів-спортсменів вважаємо:

- навчання навичкам здорового способу життя в дитячому та юнацькому віці, що включають не тільки фізичне, а й психологічне вдосконалення;
- пропаганда здорового способу життя у всіх видах діяльності та сферах життя;
- зміна пасивного ставлення дітей до свого здоров'я на активне докладання зусиль щодо його збереження і укріплення;
- створення індивідуальної для кожної дитини програми розвитку, зміцнення фізичної витривалості, психологічного розвитку, з визначенням зони ризиків та цілеспрямованої профілактики захворювань.

Звісно ж, особлива роль у сфері оздоровлення, відновлення та підвищення психофізичних сил, збереження психологічного здоров'я особистості відводиться фізичним вправам. Активні і доцільні фізичні вправи впливають на



відновлення психічного та психологічного здоров'я. Це виявляється у: підвищенні психічної активності, за рахунок «стягування» застійних психічних напружень; інтенсифікації розвитку психічних процесів (пам'яті, сприймання, відчуття, концентрації уваги та ін.); виробленні релаксаційних, відновних механізмів, зниженні рівня тривожності, підвищенні настрою тощо [77, с. 137]. Саме тому найперше і найважливіше значення у формуванні здорової поведінки дітей відводиться роботі тренера з укріплення фізичного здоров'я дітей засобами спеціальних фізичних вправ.

При цьому, як зазначає Н. Матейко, у формуванні здорової поведінки учнів також важливим є комплекс взаємодоповнюючих психопрофілактичних та психотерапевтичних заходів, спрямованих на формування змін у ставленні особистості до складних життєвих подій та психологічну корекцію особистісних особливостей, які роблять її особливо чутливою до порушень здоров'я [61, с. 258-259].

Дослідниці О. Курявська та Н. Підбуцька відзначають, що для підтримання фізичного і психологічного здоров'я дітей необхідно стимулювати і самостійну діяльність учнів, звертаючи увагу на їхні творчі здібності та креативність, особистий самоконтроль, розвиток таких якостей, як відповідальність, чесність, вихованість та щирість, впевненість у собі тощо. Важливим є також постановка перед учнями високих цілей та намагання довести їх до логічного завершення [69, с. 47].

У роботі тренерів із дітьми щодо формування їх здорової поведінки доцільно не тільки організовану фізичну діяльність, а й мотивувати їх до самостійного дотримання рекомендацій для здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я. У даному випадку вважаємо доцільними рекомендації, запропоновані у праці І. Гривнак для формування навичок здорової поведінки школярів [34, с. 104-107]. Це стосується, в першу чергу фізичної та соціальної активності, дотримання оптимального режиму дня, розподілу сил під час праці та відпочинку, раціонального харчування, вміння

керувати своїми емоціями та змінювати свої думки з негативних на позитивні, розвитку власних талантів та інтересів тощо.

У праці А. Борисюк [12] запропоновано матеріали тренінгу щодо формування мотивації до підтримання здоров'я та формування навичок здорової поведінки учнів. На його основі ми адаптували два тренінгові заняття 1) «Здоров'я, його складові. Фактори, які впливають здоров'я», 2) «Мотивація до збереження здоров'я та формування навичок здорової поведінки», які рекомендуємо до використання у комплексній роботі тренера з дітьми у ході формування їх здорової поведінки. Вважаємо, що дану діяльність можна проводити разом із психологом, соціальним педагогом чи класним керівником учнів-спортсменів, залучаючи дітей до активної навчально-виховної роботи у ході тренінгових занять.

Нижче наведено формат і пропозиції щодо наповнення вказаних тренінгових занять.

Тренінгове заняття № 1. «Здоров'я, його складові. Фактори, які впливають здоров'я» (детальний опис складових тренінгового заняття представлено у Додатку В).

Мета заняття: надати інформацію про здоров'я, здоровий спосіб життя, актуалізувати знання учасників та власний досвід щодо зазначених питань; формувати в учнів навички групової взаємодії та активного слухання.

Тренінгове заняття складається із наступних складових:

1. Вступна бесіда про здоров'я, де тренер дає загальну інформацію про здоров'я та чинники, які на нього впливають.
2. Спеціальні вправи («Я + здоров'я», «Для мене бути здоровим означає...») та гра-розминка «Пересадки», які допомагають учням-спортсменам поглибити знання про здоров'я, визначитися з власним розумінням здоров'я для кожного з учасників
3. Обговорення результатів тренінгу. Групова рефлексія.

Тренінгове заняття № 2. «Мотивація до збереження здоров'я та формування навичок здорової поведінки» (детальний опис складових тренінгового заняття представлено у Додатку Г).

Мета: формування мотивації учнів до підтримання здоров'я; формування адекватного ставлення до здоров'я, мотивування до дотримання здорового способу життя; формування навичок здорової поведінки.

Тренінгове заняття складається із наступних складових:

1. Вправа «Розкажи про мене»
2. Колективне обговорення «Складові здоров'я»
3. Вправа «Якість життя»
4. Вправа «Колесо життя»
5. Вправа «Від дотиків до емоцій (фізичне й емоційне)»
6. Вправа «Слов'янські звички і традиції»
7. Вправа «Прибульці»
8. Вправа «Полярні якості»
9. Вправа «Комплімент»
10. Вправа «Послання самому собі»
11. Вправа «Артисти»

У підсумку тренер звертає увагу на значущість згуртованості команди, роль кожного у команді.

В цілому залучення учнів до розвивально-виховної роботи з формування навичок здорової поведінки у діяльності тренерів, об'єднання їх зусиль із батьками вихованців забезпечать сприятливу атмосферу для свідомого і відповідального ставлення дітей до власного здоров'я, активної діяльності з укріплення здоров'я та дотримання засад здорового способу життя. Це сприятиме розумному вибору тієї чи іншої стратегії поведінки у різних ситуаціях, що не зашкодить здоров'ю дітей та закріпить у них навички здорової поведінки.

## ВИСНОВКИ

У ході теоретичного і практичного вивчення ролі тренерів у формуванні здорової поведінки дітей виконано всі поставлені завдання дослідження та сформувано наступні висновки:

1. Дані аналізу таких понять як здоров'я, здорова поведінка та її складові вказують на їх значну актуальність і широке представлення у педагогічній та психолого-педагогічній літературі. Більшість дослідників наголошують, що до складу здоров'я входять фізичне, психічне, психологічне, соціальне, розумова (інтелектуальне), духовне, моральне, особисте здоров'я, які забезпечують гармонійний фізичний, психоемоційний і соціальний розвиток особистості. Здорова поведінка за даними аналізу наукової літератури визначається як уважне та грамотне ставлення до свого здоров'я, розумна поведінка щодо його збереження та зміцнення здоров'я, а процес її формування у дітей визначається через сукупність цілеспрямованих навчально-виховних дій та заходів, а також базується на використанні певних технологій (оздоровлювальних, технологій навчання здоров'я, виховання культури здоров'я тощо).

2. Аналіз літературних джерел також дозволив виділити певні методичні та психолого-педагогічні особливості формування навичок здорової поведінки дітей у роботі тренерів, зокрема його роль як ментора, наставника та прикладу для вихованців у формуванні їхньої здорової поведінки, що включає: корекцію порушень фізичного (соматичного) здоров'я з використанням комплексу оздоровчих заходів; різні форми організації навчально-тренувального процесу з урахуванням психофізіологічного впливу на організм учнів; надання психологічної допомоги учням у подоланні стресів, стану тривоги; заходи, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я; створення умов для гармонійного розвитку дітей.

3. За даними власного дослідження встановлено, що всі тренери-респонденти обізнані із сутністю здоров'я, виділяють його види та здатні

навести приклади їх прояву. Найбільший вплив на здоров'я людини, на думку всіх тренерів, має спосіб життя (15 респондентів), спадковість (12 респондентів), власна неухважність до здоров'я, вплив довкілля (11 респондентів) та якість медичної допомоги (10 респондентів). Також встановлено високу обізнаність тренерів із поняттям здорового способу життя, його структурних складових (15), адекватність розуміння наслідків нездорової поведінки – тренери не тільки розглянули порушення здоров'я і хвороби, а й вказали, до яких видів здоров'я (фізичне, психологічне, соціальне) ті відносяться.

4. Дані самооцінки вказують на досить позитивну оцінку респондентами стану власного здоров'я: переважна більшість тренерів вказали, що вони «практично здорові» (10 із 15), «абсолютно здорові» – 2 респонденти, лише 3 оцінили свій стан здоров'я як «збій адаптації».

Щодо стану здоров'я своїх вихованців, то на думку респондентів стан їхнього здоров'я викликає занепокоєння, оскільки тільки 6% вихованців абсолютно здорові, більшість (66%) – «практично здорові», але стан здоров'я 28% вихованців спортивних секцій незадовільний (показники «збій адаптації», «передхвороба», «хвороба»).

5. Дані дослідження вказують на розуміння і знання тренерів про здорову поведінку, її структурні компоненти. Більшість тренерів (11 із 15) планують та здійснюють навчально-тренувальну та виховну роботу для свідомого формування навичок здорової поведінки у дітей, пропагують дотримання правил ЗСЖ поза межами занять. Серед бар'єрів до формування здоров'яспрямованої поведінки учнів тренери назвали: слабку силу волі та недостаючу мотивацію у дітей, наявність «улюблених шкідливих звичок, низьку тривалість сну і періоду відпочинку, низьку здатність побороти стрес і навантаження, які виснажують емоційно та фізично, не залишають сил для здорової поведінки.

6. Встановлено факт приділення респондентами достатньої уваги підвищенню власної майстерності та кваліфікації не тільки у навчально-

тренувальній діяльності, а й у розвивально-виховній (самоосвіта, постійний професійний розвиток, збагачення методичного досвіду роботи з дітьми, знайомство із сучасними поглядами науковців на розширення методики викладання спортивних дисциплін тощо), про що вказала переважна кількість з них. Також встановлено, що 12 із 15 тренерів у своїй діяльності приділяють увагу формування здорової поведінки дітей, налагоджують контакти з батьками вихованців, намагаються залучити батьків до вирішення проблеми дотримання дітьми основ здорового способу життя, формування здорової поведінки учнів, організації спільних заходів, проєктів, цікавих занять. Виявлена потреба тренерів в організації додаткових просвітницьких лекцій та практичних заняттях, присвячених формуванню у дітей навичок дотримання основ здорового способу життя, закріплення здорової поведінки у їхніх вихованців.

7. Проведене дослідження показало, що не менш важливим є приділення уваги систематичного розвитку безпосередньо тренерів у напрямку психології, медицини, реабілітації (фізичної та психологічної), саморозвитку в інших галузях здоров'я та спорту (вивчення нових систем харчування, нових напрямків в спорті).

8. Розроблено рекомендації для роботи тренерів з формування здорової поведінки у дітей з використанням інтерактивних методів (мозковий штурм, дебати, рефлексивні ситуації, гра тощо) за такими напрямками як навчання навичкам ЗСЖ, що включають не тільки фізичне, а й психологічне вдосконалення; пропаганда здорового способу життя у всіх видах діяльності та сферах життя; зміна пасивного ставлення дітей до свого здоров'я на активне докладання зусиль щодо його збереження і укріплення; створення індивідуальної для кожної дитини програми розвитку, зміцнення фізичної витривалості, психологічного розвитку, з визначенням зони ризиків та цілеспрямованої профілактики захворювань.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абаскалова Н. П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа-Вуз» : автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01 – Общая педагогика. Барнаул, 2000. 48 с.
2. Андриющенко Т. К. Методи формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей дошкільного віку. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2013. Вип. 47. С. 49–55.
3. Бабич В. І. Зміст і структура поняття «соціальне здоров'я підлітка». URL:[https://www.narodnaosvita.kiev.ua/Narodna\\_osvita/vupysku/16/statti/babich.htm](https://www.narodnaosvita.kiev.ua/Narodna_osvita/vupysku/16/statti/babich.htm).
4. Бардов В. Г., Сергета І. В. Загальна гігієна та екологія людини : навч. посіб. для студ. стомат. фак. вищ. мед. навч. закл.. Вінниця: Нова книга, 2002. 216 с.
5. Башавець Н. А. Здоров'я – запорука якісної підготовки студентів. *Наука і освіта*. 2008. № 1–2. С. 19–22.
6. Башмакова О. В. Емоційні та психосоціальні чинники ставлення до здоров'я : автореф. дис ... канд. психол. наук : 19.00.01. К., 2007. 20 с.
7. Березовская Р. А. Исследования отношения к здоровью: современное состояние проблемы в отечественной психологии. *Вестник СПбГУ*. 2011. Сер. 12. Вып. 1. С. 221–226.
8. Бібік Н., Коваль Н. Основи здоров'я в початковій школі: методичний коментар/ *Початкова школа*. 2005. № 10. С. 42–52.
9. Білик Е. В. Валеологія: довідник школяра. Донецьк: БАО, 2005. 511 с.
10. Богатирьова Р. В. Детермінанти здоров'я та національна безпека. К.: ВД «Авіценна», 2011. 448 с.
11. Бойчук Ю. Д., Мірошніченко О. М. Технологія формування здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських

народних традицій. *Вісник Черкаського університету. Сер.: Педагогічні науки : наук. журн.* Черкаси: вид-во ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. № 9. С. 39–46.

12. Борисюк А. С. Тренінг формування мотивації до підтримання психічного здоров'я молоді «Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві» : збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції (20 жовтня 2017 року). Львів : ЛДУВС, 2017. С. 49–53.

13. Борщик Л. М., Титаренко Л. В., Савіна О. Г., Павленко О. В. Основні чинники негативного та позитивного впливу на здоров'я / Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. С. 60–66.

14. Бутузова Л. П. Психологічні особливості становлення в особистості відповідального ставлення до власного здоров'я. *Актуальні проблеми сімейної медицини (Всеукраїнська науково-практична конференція)*. Житомир : Полісся, 2011. С. 135–143.

15. Вайнер В. Валеология: учебник для вузов. М. : Флинта, 2001. 416 с.

16. Валецька Р. О. Основи валеології. Луцьк : Волинська книга, 2007. 348 с.

17. Василевська О. І. Психічне здоров'я особистості. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/4937/1/VAsylevska.pdf>.

18. Васильева О. С., Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека : эталоны, представления, установки : учеб пособ. М. : Академия, 2001. 352 с.

19. Ващенко О. М. Особливості навчання учнів в умовах здоров'язбережувальної педагогіки. URL: [www.ipro.org.ua/files/2011/2.doc](http://www.ipro.org.ua/files/2011/2.doc).

20. Ващенко О. М. Педагогічні умови створення здоров'язбережувального середовища сучасної початкової школи. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Серія «Педагогіка. Психологія. Філософія». Переяслав-Хмельницький, 2012. Вип. 27. С. 46–50.

21. Ващенко О. М. Формування у молодших школярів компетентності щодо збереження здоров'я в групах продовженого дня. *Теоретико-методичні*



*проблеми виховання дітей та учнівської молоді* : Зб. наук. пр. Кам'янець-Подільський : Видавець ПП Зволейко Д. Г., 2012. Вип. 16, Кн. 2. С. 43–51.

22. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язберезувальних технологій у навчально-виховному процесі. *Здоров'я та фізична культура*. 2006. № 8. С. 1–6.

23. Ващенко О., Свириденко С. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах. *Директор школи*. 2006. № 20. С. 12–15.

24. Ващенко О., Свириденко С. Організація здоров'язберігаючої діяльності початкової школи. *Початкова освіта*. 2005. № 46. С. 2–4.

25. Венцик О. В. До проблеми психічного здоров'я особистості. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції (21 жовтня 2016 року)*. Львів: ЛьвДУВС, 2016. С. 56–58.

26. Волошин О. Р. Роль здоров'язберезувальних технологій в освітньому процесі. *Психологія, педагогіка та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. Вип. 6. С. 47–50.

27. Галецька І. Критерії психологічного здоров'я. *Вісник Львівського університету. Серія «Філософські науки»*. 2007. Вип. 10. С. 317–328.

28. Гладошук О. Г. Здоровий спосіб життя: виховання та контроль. *Вища освіта України*. 2007. № 1. С. 99–105.

29. Гончаренко М. С., Караченська Е. Т., Новікова В. Є. Діагностичні підходи до визначення стану духовного і морального здоров'я особистості : навч. посіб. для проведення практ. занять. Харків : ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2006. 157 с.

30. Гончаренко М. С., Новікова В. Є. Валеологічні аспекти формування здоров'я у сучасному освітянському процесі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2006. № 12. С. 39–43.

31. Гончаренко М. С., Лупаренко С. Є. Поняття «валеопедагогіка» та «педагогічна валеологія» у психолого-педагогічній літературі. *Педагогічні*

науки : теорія, історія, інноваційні технології : науковий журнал. Суми : СумДПУ, 2010. № 1 (3). С. 30–38.

32. Горашук В. П. Теоретичні та методологічні засади формування культури здоров'я школярів : автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.01. Харків, 2004. 428 с.

33. Горбатий А. Ю., Шиндрик А. А. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості. *Матеріали Міжнародної ІХ науково-практичної конференції «Гуманізм та освіта»*. URL: <http://conf.vntu.edu.ua/humed/2008/txt/Gorbati.php>.

34. Гривнак І. Збереження та зміцнення психічного здоров'я людини. *«Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві» : збірник тез ІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції (20 жовтня 2017 року)*. Львів : ЛДУВС, 2017. С. 104–107.

35. Гусак П. М., Зимівець Н. В., Петрович В. С. Відповідальне ставлення до здоров'я : теорія та технології : Монографія. Луцьк : ВАТ «Волинська обласна друкарня», 2009. 219 с.

36. Довідник кваліфікаційних характеристик професій працівників сфери фізичної культури і спорту. Випуск 85. Спортивна діяльність. Наказ Міністерства молоді та спорту України (28 жовтня 2016 року № 4080, із змінами і доповненнями, внесеними наказом Міністерства молоді та спорту України від 17.01.2019 року № 238). URL: [https://ips.ligazakon.net/document/mus27452?an=1&ed=2016\\_10\\_28](https://ips.ligazakon.net/document/mus27452?an=1&ed=2016_10_28).

37. Дрюков О. Законодавча та нормативно-правова база розвитку і функціонування спортивних шкіл в Україні. *Молода спортивна наука України*. 2015. Т.4. С. 21–25.

38. Єжова О. О. Створення освітнього середовища, спрямованого на формування ціннісного ставлення до здоров'я учнів професійно-технічних навчальних закладів. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: Збірник наукових праць*. 2011. Вип. 15. Кн. І. С. 464–471.

39. Єжова О. О. Теоретичні і методичні засади формування ціннісного

ставлення до здоров'я в учнів професійно-технічних навчальних закладів : автореф. дис. д-ра пед. наук: 13.00.07 – Теорія і методика виховання. К., 2013. 40 с.

40. Журавлева И. В. Отношение к здоровью как социокультурный феномен : автореф. дис. ... д-ра социол. наук : 22.00.04 – Социальная структура, социальные институты и процессы. М., 2005. 46 с.

41. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.

42. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (3808-ХІІ, редакція від 16.07.2019). *Відомості Верховної Ради України (ВВР)*. 2019. № 21. С. 81.

43. Зимівець Н. В. Соціально-педагогічні технології формування відповідального ставлення до здоров'я в учнівської молоді : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05 – Соціальна педагогіка. К., 2008. 23 с.

44. Зимівець Н. В. Технологічне забезпечення процесу формування відповідального ставлення до здоров'я в учнівської молоді. *Вісник Запорізького національного університету. Серія «Педагогічні науки»*. 2009. № 1. С. 52–57.

45. Зубович І. А. Особливості валеонастанов як детермінант психологічного здоров'я особистості у дорослому віці. URL: <http://mp2.uuo.edu.ua/wp-content/uploads/2012/04/Zubovich.pdf>.

46. Іващук Л. Ю. Сучасні концептуальні чинники інтегральної характеристики здоров'я особистості і суспільства / Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. С. 33–40.

47. Кириленко С. В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. К, 2004. 24 с.

48. Коваленко Є. І. Відповідальне ставлення до здоров'я як педагогічна проблема. *Наукові записки Ніжинського державного університету ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки*. 2012. № 7. С. 19–24.

49. Козак Н. Г. Здоров'язберігаюче виховання підлітків основної школи в навчально-виховному процесі : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 – Теорія і методика виховання. Полтава, 2016. 20 с.
50. Колесов В. И. Социальное здоровье студентов. *Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России*. 2009. № 2. (42). С. 217–229.
51. Кон И. Вкус запретного плода. 2-е изд. СПб., 2009. 460 с.
52. Копа В. М. Соціальна цінність модусу здоров'я : автореф. дис. ... канд. філос. наук : 09.00.03. Одеса, 2006. 20 с.
53. Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Косенко А. Ф., Кочергіна Т. І. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я : навч. посіб. К. : Інкос, 2002. 272 с.
54. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. Луцьк : РВВ «Вежа», 2011. 430 с.
55. Куликов Л. В. Осознание здоровья как ценности / Психология здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. СПб. : Изд-во СПбГУ, 2000. 504 с.
56. Левінець Н. В. Здоров'язбережувальний освітній простір дошкільного навчального закладу. *Матеріали конференції «Личность и здоровьесберегающее пространство»*. URL: <http://www.ukrdeti.com/firstforum/r27.html>.
57. Ложкин Г. В., Толкунова И. В. Психология здоровья : Учебное пособие. Донецк, 2002. 208 с.
58. Макаренко В. К., Григорьева О. Д., Тома Ж. В. Культура здоровья как приоритетная задача общественного развития молодежи. *Спортивный психолог*. 2009. №2 (17). С. 63–67.
59. Макарова Л. І. Порівняльний аналіз теоретичних моделей здоров'я. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції (21 жовтня 2016 року)*. Львів : ЛьвДУВС, 2016. С. 188–191.
60. Марків О. Т. Здоров'я людини як фундаментальна цінність культури. *Гілея. Філософські науки*. 2009. Вип. 27. С. 176–182.

61. Матейко Н. Шляхи формування психічного здоров'я студентської молоді під час навчання у Вузі. *«Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві» : збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції (20 жовтня 2017 року)*. Львів : ЛДУВС, 2017. С. 255–259.

62. Митяева А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии : учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед. М. : Изд. центр «Академия», 2008. 192 с.

63. Назарук В. Л. Складові культури здоров'я в професійній діяльності майбутнього лікаря та їх характеристика. *Вісник Запорізького національного університету*. 2012. № 1(7). С. 177-183.

64. Науменко Н. В. Формування духовного здоров'я особистості як сучасна педагогічна проблема. *Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки*. 2012. № 2. С. 32–35.

65. Нікітенко С. Особливості нормативно-правового регулювання фізичного виховання і спорту в Україні. *Державне управління та місцеве самоврядування*. 2016. Вип. 1(28). С. 95–100.

66. Омельченко С. О. Теоретико-методологічні засади взаємодії соціальних інститутів у формуванні здоров'я та здорового способу життя особистості. *Молодь і ринок*. 2007. № 8 (31). С. 68–73.

67. Оржеховська В. М. Здоров'язбережувальне навчання і виховання: проблеми, пошук. *Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки*. 2011. № 4. С. 29–31.

68. Оржеховська В. М., Єжова О. О. Здоровий спосіб життя : навч.-метод.посіб. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. 188 с.

69. Підбуцька Н. В., Курявська О. М. Психологічне здоров'я як чинник гармонійного розвитку сучасної української молоді. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2011. Вип. 3. С. 44–48.

70. Поднебесная Э. И. Педагогические аспекты развития и укрепления социального здоровья подростков средствами информационных и

коммуникативных технологий. *Вестник Тамбовского университета. Серия «Гуманитарные науки»*. 2007. № 12-1. С. 218–221.

71. Поляев Б. А., Макарова Г. А., Белолипецкая И. А. Зарубежный и отечественный опыт организации службы спортивной медицины и подготовки спортивных врачей. М., 2005. 152 с.

72. Пріма Р. М., Циплюк А. М. Плекання цінності культури здоров'я, здорового способу життя, здоров'язбереження : досвід, шляхи, етапи / Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. С. 282–288.

73. Психологічна енциклопедія / авт.-упор. О. М. Степанов. К. : Академвидав, 2006. 424 с.

74. Путров С. Ю. Здоров'я у контексті предметного самовизначення філософії. *Гуманітарний вісник ЗДІА*. 2013. № 55. С. 152–162.

75. Ржевська-Штефан З. О. Психологія здоров'я: навч.-метод. посібник. Кіровоград : «ІмеКс ЛТД», 2010. 134 с.

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

77. Рыбаков В. В., Уфимцев А. В., Тимченко В. Н. Физическая активность и глобальные проблемы современного общества. *Научно-методическое обеспечение физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры* : сб. науч. тр. Челябинск, 2002. Вып. 5,4. 1. С. 135–141.

78. Савостьянова С. Л. Соціалізація здоров'я як напрям реалізації державної політики щодо поліпшення громадського здоров'я. *Україна. Здоров'я нації*. 2011. № 2(18). С. 152–156.

79. Свириденко С. Навчаємо бути здоровими : позакласна робота : 5-9 кл. К. : Шк. світ, 2007. 128 с.

80. Свириденко С. О. Шляхи формування свідомого ставлення до власного здоров'я старшокласників інтернатних закладів. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2012. Вип. 16, Кн. 3. С. 164–172.
81. Свінціцький А. С. Здоров'я населення як важливий чинник державотворення та національної безпеки. *Практикуючий лікар*. 2013. №2. С. 7-13.
82. Селевко Г. К. Современные образовательные технологии : учеб. пособие. 2-е изд. М. : Народное образование, 2006. 255 с.
83. Селезньова О. О. Здоров'я молоді та формування здорового способу життя. Народна освіта : електронне наукове фахове видання. URL: [https://www.narodnaosvita.kiev.ua/?page\\_id=2513](https://www.narodnaosvita.kiev.ua/?page_id=2513).
84. Слатвінська О. А. Застосування методу CASE-STUDY в програмах здоров'яспрямовуючої діяльності педагогів ПТНЗ. *SWorld*. 2013. № 1 (12). URL: <http://www.sworld.com.ua/index.php/ru/conference/the-content-of-conferences/archives-of-individual-conferences/oct-2013>.
85. Сучасні технології збереження здоров'я учнів у діяльності психологічної служби і психолого-медико-педагогічних консультацій : посіб. / авт. кол.: А. Г. Обухівська., Т. В. Жук, О. А. Зеленько та ін. ; за ред. А. Г. Обухівської. К. : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2016. 218 с.
86. Таймасов Ю. С., Турчинов А. В., Пашинський П. П. Здоров'язбереження к об'єкт наукового пізнання / Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. С. 220–232.
87. Терентьев О. В. Здоровье человека как объект философского аксиологического анализа : автореферат дис. канд. философ. наук : 09.00.01. М., 2008. 21 с.

88. Тимофієва М. П. Духовність як чинник формування психічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Чернівецького університету: збірник наукових праць. Філософія*. Чернівці : Рута, 2008. Вип. 414–415. С. 23–27.
89. Тимофієва М. П. Психологічні особливості ставлення молоді до здоров'я. URL: [http://www.rusnauka.com/29\\_DWS\\_2009/Psihologia/53412.doc.htm](http://www.rusnauka.com/29_DWS_2009/Psihologia/53412.doc.htm).
90. Тимофієва М. П., Двіжона О. В. Психологія здоров'я : навч. посібник. Чернівці : Книги – XXI, 2009. 296 с.
91. Тітов І. Г. Вступ до психофізіології. К.: Академвидав, 2011. 296 с.
92. Ткач Т. В. Окремі аспекти психічного здоров'я особистості. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції (21 жовтня 2016 року)*. Львів : ЛьвДУВС, 2016. С. 271–276.
93. Успенська В. Впровадження здоров'язберігальних технологій у загальноосвітньому навчальному закладі – вимога часу. *Рідна школа*. 2009. № 4. С. 44–47.
94. Федько О. А. Багатоаспектність поняття здоров'я у сучасній науковій думці. *Державне управління: удосконалення та розвиток*. 2009. № 4. URL: <http://www.dy.nayka.com.ua/?op=1&z=76>.
95. Федько О. А. Основні принципи забезпечення здорового способу життя. *Державне управління: удосконалення та розвиток*. 2010. № 5. URL: <http://www.dy.nayka.com.ua/?op=1&z=134>.
96. Філь І. Теоретико-методологічні основи дослідження впливу різних видів активності в соціальних мережах на психологічне здоров'я молоді. *Науковий блог Національного університету «Острозька академія»*. 2014. URL: <https://naub.oa.edu.ua/2014/teoretyko-metodolohichni-osnovy-doslidzhennya-vplyvu-riznyh-vydiv-aktyvnosti-v-sotsialnyh-merezhah-na-psyholohichne-zdorovya-molodi/>.
97. Хрусталеv Ю. М. Здоровье человека как проблема философии. *Экономика здравоохранения*. 2003. №8. С. 5–9.



98. Ціборовський О. М., Істомін С. В., Сорока В. М. Шляхи систематизації законодавства України у сфері охорони здоров'я. К., 2011. 72 с.
99. Цыренщикова О. Н. Формирование ценности здорового образа жизни в младшем подростковом возрасте. URL: <http://festival.1september.ru/articles/560051/>.
100. Чаговец А. І., Апрельєва І. В. Проблема здоров'язберезувальних технологій у науково-педагогічній теорії. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. 2012. № 36. С. 85–89.
101. Donna L Merkel Youth sport: positive and negative impact on young athletes. *Open Access Journal of Sports Medicine*. 2013. № 4. P. 151–160.
102. Istvan Balyi & Richard Way The Role of Monitoring Growth in Long-Term Athlete Development. *Canadian Sport for Life*. 2017. 30 p.
103. Kelsey Logan, Steven Cuff Organized Sports for Children, Preadolescents, and Adolescents. *Pediatrics*. 2019. № 143 (6). DOI: 10.1542/peds.2019-0997.
104. Nathan Smith, Eleanor Quested, Paul R. Appleton & Joan L. Duda Observing the coach-created motivational environment across training and competition in youth sport. *Journal of Sports Sciences*. 2016. URL: <http://dx.doi.org/10.1080/02640414.2016.1159714>.
105. Steven Allender Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *HEALTH EDUCATION RESEARCH. Theory & Practice Pages*. 2006. Vol.21 no.6. P. 826–835.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Гайд для інтерв'ю з тренерами на тему:

#### «Обізнаність з поняттями здоров'я і здорового способу життя»

Доброго дня, дякую, що погодились взяти участь в дослідженні. Я проводжу дослідження на тему «Роль тренерів у формуванні здорової поведінки дітей».

Наша розмова є конфіденційною. Якщо Ви не проти, я буду записувати деякі Ваші відповіді на питання, щоб можна було отримати загальні дані про Ваше ставлення до проблеми здоров'я та здорового способу життя, важливості свідомого ставлення до них.

Дайте, будь-ласка відповідь на наступні питання:

#### **I блок – знання про здоров'я**

**1.** Що значить особисто для Вас поняття «здоров'я»? Спробуйте дати йому визначення.

\_\_\_\_\_.

Чи погоджуєтесь із тим, що здоров'я – це стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів? \_\_\_\_\_.

Як Ви вважаєте, чи входить до поняття здоров'я діяльність по його збереженню і підтриманню, що досягається за рахунок потенційних можливостей людини? \_\_\_\_\_.

**2.** Що входить до структури поняття «здоров'я»? Які види здоров'я з наведених нижче Ви знаєте, можете пояснити, навести приклади?

- *фізичне (соматичне) здоров'я* – це .... (добре фізичне самопочуття, енергія, бадьорість, здатність витримувати фізичні навантаження, свідоме

ставлення до виконання вправ, організації правильного харчування, дотримання гігієни тіла ті праці, відпочинку);

- *психічне здоров'я* – це ....(стан душевного благополуччя людини при відсутності психічних порушень і можливості свідомого регулювання поведінки і діяльності, здатності керувати своєю поведінкою відповідно до встановлених норм, здатність до планування і реалізації власної життєдіяльності);

- *психологічне (особистісне) здоров'я* спостерігається у .....(адекватній самооцінці, впевненості в собі, здатності до самоконтролю, послідовності і передбачуваності, цілеспрямованості, єдності з іншими людьми);

- *соціальне здоров'я* має прояви у .... (соціальної адаптованості людини, що пов'язується з її здатністю адаптуватися до соціальних норм і правил суспільства, із вміннями ефективно спілкуватися та налагоджувати здорові міжособистісні взаємини, взаємодіяти з різними людьми);

- *духовне здоров'я* проявляється у ..... (позитивних цінностях, ідеалах, усвідомленні свого призначення, мети і сенсу в житті, сприймання загальнолюдських цінностей);

- *розумове (інтелектуальне) здоров'я* – це ..... (здатність набувати і застосовувати знання, уміння вчитися й отримувати задоволення від навчання, аналізувати проблеми і ухвалювати рішення);

- *емоційне здоров'я* може спостерігатися у ... (тому, як людина реагує на події, як справляється з невдачами і стресами; у здатності розуміти почуття – свої та інших людей).

**3. Які аспекти здоров'я Ви вважаєте найважливішими? (можете обрати декілька варіантів):**

*1) фізичний:*

- усвідомлення власної тілесності, вміння дослуховуватись до функціонування організму, його систем та органів,

- докладання зусиль для розвитку всіх фізичних якостей організму (сила, витривалість, гнучкість, швидкість, спритність та прудкість);

- здоров'язберігаюча діяльність (збереження і підтримання фізичного здоров'я, яке досягається за рахунок потенційних можливостей людини, загартовування, оздоровлення організму);

### *2) соціальний:*

- здатність оптимально адаптуватися до соціальних умов;

- максимальний контроль за своїми діями та вчинками, вміння оцінювати власні вчинки; поважати думку інших;

- здатність дотримуватись правил безпеки життєдіяльності, здорового способу життя та профілактики захворювань;

### *3) психологічний:*

- вміння насолоджуватися станом здоров'я і радіти йому, позитивність мислення та налаштування на збереження здоров'я;

- сформованість оптимальної мотивації на збереження і зміцнення здоров'я; здійснення дій із покращення свого здоров'я,

- усвідомленість свого образу Я; сформованість навичок самооцінки та самоусвідомлення, навичок самоконтролю і прийняття рішень, здатність до визначення життєвих цілей та програм і слідування ним.

**4.** Що, на Вашу думку, впливає на здоров'я людини? Оберіть один або декілька варіантів та обґрунтуйте свою думку:

- спосіб життя (як впливає на здоров'я малорухливий спосіб життя, вживання алкоголю, тютюну, схильність до не раціонального режиму дня, розподілу сил, не правильного харчування (жирної їжі) тощо?);

- спадковість (чи впливають на здоров'я спадкові хвороби?);

- вплив довкілля (екологічного довкілля, інформаційного світу; вплив тривалої конфліктної ситуації вдома чи у навчальному закладі, на роботі тощо);

- медицина (вчасне та якісне надання послуг з підтримання та збереження здоров'я або недоступність якісної медичної допомоги);

- власна неухважність до здоров'я, відсутність навичок дотримання ЗСЖ; дотримання чи порушення режиму дня, тижня, раціональний розподіл сил і часу на працю та відпочинок, наявність чи відсутність тривалого відпочинку.

**5.** Відзначте свій рівень здоров'я на шкалі. Рівні здоров'я можна уявити як безкінечність динамічних станів на певній шкалі від повного, абсолютного здоров'я до хвороби чи навіть смерті. Між теоретичним поняттям «досконале здоров'я» і хворобою є проміжні стадії:

	Абсолютно здоровий;
	Практично здоровий (організм підтримує всі показники у межах фізіологічної норми);
	Збій адаптації (через несприятливі чинники в організмі порушується система саморегуляції, знижується імунітет);
	Передхвороба (накопичення дезадаптаційних змін, порушення обміну речовин, знижується больовий поріг, підвищується втома і ризик захворювань);
	Хвороба (патологічний процес порушення функціонування організму, що виявляється у формі виражених симптомів).

Відзначте на цій же шкалі рівень здоров'я ваших вихованців (можна без зазначення імен)

## **II блок – знання про здоровий спосіб життя**

**6.** Що таке «здоровий спосіб життя»? Спробуйте дати визначення цьому поняттю. Чи погоджуєтесь, що сутність поняття ЗСЖ можна описати за допомогою нижченаведених позицій? Доповніть їх за власним бажанням.

- здатність до підтримання динамічної рівноваги організму та його функцій з навколишнім середовищем.

- здатність до повноцінного виконання основних соціальних функцій, участь у соціальній діяльності та суспільно корисній праці.

- підтримання здатності організму пристосовуватися до постійно змінюваних умов у навколишньому середовищі.

**7. Які компоненти складають ЗСЖ? Відмітьте, будь-ласка, всі пункти, які входять до складу поняття «здорового способу життя»:**

- правильне харчування,
- фізична активність, рухливість,
- загартовування, свідомі оздоровчі, відновлюючі дії щодо збереження і укріплення здоров'я
- відмова або мінімізація шкідливих звичок (вживання тютюну, алкоголю, наркотичних речовин),
- вміння регулювати час праці і відпочинку,
- вміння планувати свою діяльність протягом дня, тижня, місяця,
- дотримання режиму дня, розпорядку навчального чи професійного навантаження,
- управління стресом, вміння вирішувати проблемні ситуації з найменшим ризиком завдати шкоди своєму здоров'ю чи іншим людям,
- здатність до свідомого самоконтролю емоцій та поведінки,
- здатність до адаптивної поведінки, конструктивного подолання складних проблем у житті,
- додайте інші складові, якщо вони тут не названі: \_\_\_\_\_.

**8. Де Ви берете інформацію про здоров'я та спосіб життя? Відзначте один або декілька позицій, доповніть відповідь, вказавши за потреби інший варіант**

- з природного довкілля, із спілкування з природою, сонцем, вітром, водоймами;
- із народних легенд, казок, історій, культурної спадщини нашого народу;
- із засобів масової інформації, соціальних мереж, Інтернету;
- з навчальних статей, інформативних лекцій, спортивних занять;
- з професійної літератури та методичних посібників;
- з практичних занять у різних спортивних залах, центрах розвитку;
- на курсах підвищення кваліфікації.

9. Які порушення, хвороби є наслідком нездорової поведінки? Відзначте один або декілька позицій, доповніть відповідь, вказавши за потреби інший варіант

- нездатність витримувати фізичні навантаження;
- порушення сну;
- погіршення пам'яті, уваги, інших розумових здібностей;
- втрата апетиту, порушення травлення;
- підвищена стомлюваність;
- уникання відповідальності, наявність шкідливих звичок;
- схильність до порушення правил, моральних норм, законів;
- викривлене сприймання дійсності;
- загальна слабкість;
- тривожність, зневіра;
- часті конфлікти та непорозуміння;
- відсутність близьких друзів, відчуття самотності;
- не здорові стосунки з іншими людьми (вдома в сім'ї, з колегами на роботі чи в навчанні).

10. Уточніть, будь-ласка, інформацію про себе:

Стать \_\_\_\_\_.

Вік \_\_\_\_\_.

Освіта \_\_\_\_\_.

Професійна сфера (посада) \_\_\_\_\_.

Стаж трудової діяльності на цій посаді \_\_\_\_\_.

**Щиро Вам дякую!**

**Гайд для інтерв'ю**  
**«Про здорову поведінку дітей»**

Добрий день.

Дякую Вам за участь в моєму дослідженні. Наша розмова є конфіденційною. Якщо Ви не проти, я буду записувати деякі Ваші відповіді на питання, щоб можна було отримати загальні дані про особливості Вашої роботи як тренера у напрямку формування здорової поведінки дітей.

Дайте, будь-ласка, відповідь на поставлені нижче питання:

**I блок – знання про здорову поведінку дітей**

**1.** Що Ви знаєте про здорову поведінку дітей? Спробуйте дати їй визначення (можна своїми словами).

Чи погоджуєтесь із тим, що здорову поведінку можна трактувати як діяльність щодо турботи про здоров'я, поведінку, яка сприяє досягненню гарного самопочуття, збалансованих стосунків із оточенням, інтелектуального та духовного розвитку?

**2.** Які компоненти здорової поведінки Ви вважаєте найважливішими. Відзначте один або декілька позицій, доповніть відповідь, вказавши за потреби інший варіант

- уважне та грамотне ставлення до свого здоров'я,
- рівна та розумна поведінка,
- раціональне харчування,
- фізична культура,
- відмова від куріння, надмірного вживання алкоголю;
- загартовування організму,
- дружба з природою.



**3. Як Ви вважаєте, чи потрібно спеціально приділяти час та зусилля на заняттях свідомому формуванню навичок здорової поведінки у дітей? Поясніть свій вибір.**

- так, потрібно формувати здорову поведінку дітей на заняттях і поза ними, пропагувати дотримання правил ЗСЖ поза межами школи, спортивної секції;

- ні, приділяю увагу тільки спортивним заняттям, вдосконаленню витривалості, швидкості, спритності, вихованням здорової поведінки мають займатися інші педагогічні працівники – вчителі, класні керівники, батьки. Тренер спортивної секції займається спортивною підготовкою до змагань;

- не знаю, не приділяв цьому належної уваги.

**4. Які можуть бути бар'єри на шляху до здоров'яспрямованої поведінки? Відзначте один або декілька позицій, доповніть відповідь, вказавши за потреби інший варіант**

- слабка сила волі, недостатня мотивація;

- брак вільного часу та відсутність необхідних умов;

- брак коштів для занять фізичною культурою, психологічною просвітою;

- наявність шкідливих звичок, які Ви не хочете або не можете перебороти;

- низька здатність побороти стрес і навантаження, які виснажують емоційно та фізично, не залишають сил для здорової поведінки;

- не раціональний розподіл сил протягом дня, не дотримання режиму праці і відпочинку;

- низька тривалість сну та періоду відпочинку;

- низька задоволеність життям і здоров'ям, негативний песимістичний настрій.

**II блок – методична майстерність у роботі тренера з формування здорової поведінки дітей**

**5.** Чи прагнете підвищувати власну майстерність у методиці викладання спортивних дисциплін? Чи проходите курси підвищення професійної кваліфікації? Як часто? Дайте відповідь, поясніть свій вибір.

- так, постійно, щонайменше раз на рік/два роки;
- ні, не приділяю цьому уваги, а спортивна школа не ініціює курсів підвищення кваліфікації;
- не можу відповісти.

**6.** Які шляхи саморозвитку й оволодіння техніками і прийомами навчально-тренувальної і розвивально-виховної роботи з дітьми Ви використовуєте? Відзначте один або декілька позицій, доповніть відповідь, вказавши за потреби інший варіант.

- відвідую курси підвищення кваліфікації (обов'язкові та за бажанням, розвивальні курси з цікавих для мене професійних питань);
- вивчаю професійну літературу не тільки у сфері спорту, а й щодо методики викладання, організації цікавих занять з дітьми;
- відвідую спортивні секції при центрах для дітей та молоді, переймаю позитивний досвід колег;
- приймаю участь у спортивних змаганнях як учасник, рефері, глядач, активний вболівальник;
- свій варіант: \_\_\_\_\_.

**7.** Чи складаєте і впроваджуєте індивідуальні і групові програми навчально-тренувальної роботи з дітьми? (або користуєтесь затвердженими програмами і методичними напрацюваннями інших тренерів, науковців, методистів). Відзначте один або декілька позицій, доповніть відповідь, вказавши за потреби інший варіант

- використовую методичні напрацювання і програмові розробки інших науковців, тренерів, методистів;

- частково користуюсь затвердженими методичними матеріалами, доповнюю їх своїми розробками;
- складаю і впроваджую індивідуальні і групові програми навчально-тренувальної роботи з дітьми для досягнення їх успіхів у спортивній діяльності (з обов'язковим їх затвердженням керівництвом спортивної школи, секції);
- свій варіант: \_\_\_\_\_.

**8.** Чи приділяєте увагу на своїх заняттях з дітьми спеціальній роботі з формування здорової поведінки дітей? А поза заняттями? (Чи здійснюється виховна робота з дітьми поза межами спортивної зали?) Поясніть свій вибір.

- так;
- ні;
- не можу відповісти.

**9.** Чи маєте Ви контакт з батьками вихованців? Чи повідомляєте їм успіхи та невдачі їх дітей у досягненні спортивних результатів? Відзначте один або декілька позицій, доповніть відповідь, вказавши за потреби інший варіант

- так, вважаю доцільним залучати батьків до спортивного виховання дітей, створення загальної атмосфери обізнаності з успіхами та невдачами, мотивування дітей до досягнень;
- ні, не завжди вдається поспілкуватися з батьками вихованців, іноді передаю повідомлення через дітей;
- частково, повідомляю тільки про успіхи, щоб мотивувати дітей та їх батьків приймати участь в спортивних змаганнях, щоб попередити втрату інтересу дитини до занять;
- не можу відповісти.

**10.** Чи обговорюєте із батьками вихованців проблему свідомого ставлення дітей до власного здоров'я, потребу дотримання правил здоров'язберігаючої поведінки, формування навичок здорової поведінки не тільки під час спортивних занять, а й у повсякденному житті? Поясніть свій вибір.

- так, намагаюсь не тільки обговорити, а й залучити батьків до вирішення проблеми дотримання ЗСЖ, формування здорової поведінки дітей, організуємо спільні заходи, проекти, цікаві заняття;

- ні, не завжди залишається час на організацію додаткових занять, присвячених ще й цій проблемі, вся увага приділяється підготовці до спортивних занять;

- не можна однозначно відповісти, час від часу обговорюємо з окремим батьками вихованців проблеми здоров'я їх дітей, однак систематизованої навчально-виховної діяльності разом із ними не вдається організувати.

**11.** Можливо, Ви ще хотіли щось додати, обговорити, доповнити наше інтерв'ю цікавими ідеями? Якщо Ви можете запропонувати цінну ідею щодо вирішення проблеми формування здорової поведінки у дітей – поділіться, будь-ласка, мені дуже важлива Ваша думка! \_\_\_\_\_

---

**Щиро Вам дякую!**

**Додаток В.****ТРЕНІНГОВЕ ЗАНЯТТЯ № 1. «ЗДОРОВ'Я, ЙОГО СКЛАДОВІ ФАКТОРИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ ЗДОРОВ'Я»****1. Вправа «Я + здоров'я»**

Мета: сприяти тісному знайомству учасників групи, створенню позитивного емоційного клімату

Всім учасникам роздаються бейджі, на яких їм потрібно написати великими літерами своє ім'я, а також намалювати асоціативний символ (емблему) до слова «здоров'я».

Після цього учасники по колу називають своє ім'я і однією фразою пояснюють свій малюнок.

**2. Вправа «Для мене бути здоровим означає...»**

Мета: окреслити аспекти здоров'я, визначити поняття «здоров'я», «складові здоров'я», показати багатогранність поняття «здоров'я».

Кожен учасник отримує бланк «Для мене бути здоровим означає...», на якому зазначено 17 тверджень.

**Бланк «Для мене бути здоровим означає...»**

	1	2
1. Радіти спілкуванню з родиною і друзями		
2. Дожити до глибокої старості		
3. Бути щасливим якнайчастіше		
4. Мати гарну освіту, роботу		
5. Бути здатним приймати рішення		
6. Мати ідеальну вагу при своєму зрості		
7. Займатися різними видами спорту		
8. Душевний спокій		

9. Ніколи не палити		
10. Мати гарну шкіру, ясні очі і блискуче волосся		
11. Ніколи не хворіти нічим більш серйозним, ніж легка застуда		
12. Ніколи не ускладнювати питання чи перекручувати факти – оцінювати ситуацію реально		
13. Бути здатним легко адаптуватися до змін у своєму житті, таких як: переїзд в інший будинок, зміна роботи чи сімейного стану		
14. Радіти тому, що живеш		
15. Добре ладити з іншими людьми		
16. Вживати «правильну» їжу		
17. Отримувати задоволення від відпочинку/ розваг		

На першому етапі учасники індивідуально у колонці 1 відзначають галочкою усі висловлювання, що важливі для них особисто. У колонці 2 – відзначають галочкою три висловлювання, що є найбільш важливими аспектами здоров'я для них.

На наступному етапі учень-тренер об'єднує учасників у 4 групи. Учасники обговорюють твердження 1-ої колонки та приймають спільне рішення щодо тверджень у 2-й.

Учасники презентують напрацювання групи у 2-й колонці, тренер фіксує їх на фліпчарті.

Запитання для обговорення:

- Про які аспекти здоров'я свідчать твердження, виділені групами?
- Чи ці висловлювання стосуються лише фізичного аспекту здоров'я?

### **3. Гра-розминка «Пересадки»**

Мета: створити атмосферу доброзичливості, активізувати учасників, підготувати їх до подальшої роботи.

Тренер пропонує учасникам, у яких, наприклад, є рідна сестра, помінятися місцями. Якщо у групі такі люди є, то вони міняються місцями. Далі тренер продовжує: «Встаньте і поміняйтеся місцями всі ті...»

- у кого є рідний брат;
- у кого гарний настрій;
- у кого є бейджик;
- у кого у вухах сережки;

- у кого сині очі;
- у кого оптимістичний характер;
- у кого поетичний таланти;
- у кого в .... місяці день народження;
- хто сьогодні робив ранкову зарядку;
- у кого є досвід роботи з своїми однолітками;
- у кого є бажання працювати й надалі;
- хто знає, що означає слово «профілактика»;
- хто любить співати;

На наступному етапі учень-тренер пропонує учасникам (індивідуально) **дати визначення поняття «здоров'я».**

Учасники за бажанням називають своє визначення поняття «здоров'я». Потім тренер ознайомлює учасників із декількома визначеннями «здоров'я» (роздає картки) і зупиняється на загальноприйнятому у міжнародному обігу визначенні здоров'я, яке викладене у преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) (1948 р.):

«Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад».

#### Картка «Що таке здоров'я»

- Здоров'я – це нічого, але все без здоров'я ніщо.
- Здоров'я – це відсутність захворювань.
- Здоров'я – це утримування від уживання спиртних напоїв і паління.
- Здоров'я – це стан повного фізичного, соціального і психічного благополуччя, а не проста відсутність хвороби чи немічності. (ВООЗ: Статут, 1948)
- Здоров'я – це особистий досвід насолоди позитивним життям (Далзел-Уорд)
- Здоров'я – це стан, при якому люди здатні контролювати своє життя завдяки справедливому розподілу можливостей і ресурсів. Таким чином, здоров'я – це сукупна цінність. Я не можу бути здоровим за рахунок інших чи надмірного використання природних ресурсів.
- Здоров'я значить бути щасливим.
- Здорова людина – це така людина, яка життєрадісно й охоче виконує обов'язки, які покладає на неї життя, та повністю реалізує свої фізичні й розумові здібності.
- Здоров'я – це відчуття радості від того, як ти виглядаєш. (Бутс)
- Здоровий спосіб життя – це такий спосіб життя, який зберігає і поліпшує здоров'я.

Запитання для обговорення:

- Яку нову інформацію ви отримали, виконуючи вправу?
- Для чого ми виконували цю вправу?

## Додаток Г

**ТРЕНІНГОВЕ ЗАНЯТТЯ № 2. «МОТИВАЦІЯ ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ  
ЗДОРОВ'Я ТА ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОЇ ПОВЕДІНКИ»****1. Вправа «Розкажи про мене»**

Інструкція: «Об'єднайтеся у пари. Впродовж 7 хвилин ви будете спілкуватись один з одним. Ваше завдання – розповісти співрозмовнику про себе, свій режим праці і відпочинку, характерологічні якості, особливості взаємодії з іншими людьми, спосіб життя загалом тощо».

Потім пара виходить, учасники пари, ставши один за одним, міняються ролями і відповідають на запитання інших учасників від імені свого напарника. Пари міняються ролями. У вправі беруть участь усі пари.

**2. Колективне обговорення «Складові здоров'я»**

Мета групового обговорення – виділити сфери, яких торкалися розповіді, запитання, відповіді учасників і які мають відношення до фізичного і психологічного здоров'я людини. Тренер записує на фліп-чарті. Кожен учасник формує власний список складових здоров'я. Обмін записами, міркуваннями у парах.

**3. Вправа «Якість життя»**

Вступне слово тренера про те, як якість життя, за поглядами Н. Пезешкіана, залежить від 4 сфер: Тіла, Діяльності, Контактів, Внутрішнього світу.



У процесі колективного обговорення співвідносять дані сфери із сферами психологічного здоров'я (фізичне, психічне, соціальне, духовне).

Тренер на фліп-чарті малює вісь координат, позначаючи сфери. Записи, зроблені під час виконання попередньої вправи, групуються відповідно до 4-х сфер психологічного здоров'я: спочатку колективно, а потім кожен працює із своїм списком.

#### **4. Вправа «Колесо життя»**

Тренер пропонує оцінити рівень розвитку кожної зі сфер психологічного здоров'я, зробивши відповідну позначку на осях координат. Об'єднати всі позначки колом.

Яка фігура вийшла? Коло? Увігнуте коло? Овал? Чи зможе легко котитися?

Як впливає на психологічне здоров'я min/max розвиток кожної зі сфер?

У підсумку – обговорення чинників, що впливають і як впливають на продуктивність життя.

#### **5. Вправа «Від дотиків до емоцій (фізичне й емоційне)»**

1. Учасники утворюють 2 кола: зовнішнє і внутрішнє, ставши обличчям один навпроти одного. Завдання: із закритими очима за допомогою дотиків привітатися один з одним. За командою тренера зовнішнє коло робить крок праворуч, внутрішнє коло не рухається.

Після завершення вправи учасники сідають у коло і записують власні відчуття, емоції, образи, думки.

2. Формуються пари. Учасники по черзі роблять один одному масаж.

Запис відчуттів, емоцій, почуттів... з позицій двох ролей.

Висловлюються бажання. Тренер, підводячи підсумки, звертає увагу на роль кожної сфери психологічного здоров'я та їх взаємозв'язок.

#### **6. Вправа «Слов'янські звички і традиції»**

1. Завдання: пригадати і записати слов'янські звички і традиції. Обговорити в парах.

У процесі колективного обговорення сформувані 2 списки: 1) пов'язані із здоров'ям; 2) шкідливі (пов'язані із нездоров'ям). Тренер записує на фліп-чарті.

2. Кожен учасник обирає зі списку по одній шкідливій звичці. У процесі хаотичного руху, один учасник, зустрівшись з іншим, називає шкідливу звичку (традицію), а другий повинен спростувати необхідність її дотримання.

### **7. Вправа «Прибульці»**

Завдання для учасників – описати (у зошитах, на аркушах), хто така фізично і психологічно здорова особистість (її характеристики).

Формуються пари, в яких один – землянин, інший – прибулець. Завдання землянина розповісти прибульцю про фізично і психологічно здорову особистість. Мінються ролями.

Знайти спільні характеристики. Скласти вірш.

Кожна пара зачитує віршовані характеристики.

### **8. Вправа «Полярні якості»**

Кожен учасник називає 2 власні якості (характеристики). Одна з них та, що є виявом психологічного здоров'я, додає радості в житті; друга – знижує продуктивність життя.

### **9. Вправа «Комплімент»**

Кожен учасник звертається до сусіда, який сидить праворуч, зі словами: «Мені в тобі подобається ...» (вказує на ознаку психологічного здоров'я, вияв якої особливо сподобався чи запам'ятався впродовж тренінгу).

### **10. Вправа «Послання самому собі»**

Кожен учасник формулює побажання собі (стосується власного психологічного здоров'я). Після того, як придумали, всі учасники стають у одну лінію. Той, хто стоїть крайнім праворуч говорить побажання сусідові, який стоїть ліворуч і біжить у кінець ряду отримувати своє послання. Гра закінчується після того, як всі учасники отримають власне послання.

### **11. Вправа «Артисти»**

Формуються дві команди. Кожна команда стає у ланцюжок один за одним. Праву руку кладуть на плече того, хто стоїть попереду. Всі учасники,

окрім першого, піднімають праву ногу таким чином, щоб кожен, який стоїть позаду, міг за неї взятися (за гомілкостопний суглоб). Необхідно у такому положенні всією командою якомога швидше добратися до фінішу. Виграє та команда, яка прийде до фінішу першою, не розпавшись.