

## ВПЛИВ ЩОДЕННОЇ "ГОДИНИ РУХУ" НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТАРШОКЛАСНИКІВ

*У статті акцентовано увагу на актуальній проблемі сучасної школи – збереження та зміцнення психологічного здоров'я старшокласників за допомогою інноваційних загальнооздоровлювальних засобів. Охарактеризовано авторську програму В. І. Зозулі "Щодня – година руху", яка пройшла багаторічну апробацію на базі Чернігівського обласного педагогічного ліцею для обдарованої сільської молоді (ЧОПЛ). В якості дослідницької задачі авторами здійснено спробу вивчення особливостей та закономірностей впливу "годин руху" на становлення психологічного здоров'я старшокласників. Наведено результати дослідження зміни психоемоційних станів учнів під дією щоденних спортивних занять.*

**Ключові слова:** здоров'я, психологічне здоров'я старшокласників, авторська програма "Щодня – година руху".

**Постановка проблеми.** Збереження здоров'я населення, зокрема, дітей та підлітків, є пріоритетним для теперішнього і майбутніх поколінь у державній політиці України.

Старшокласники – особливий учнівський прошарок, який характеризується підвищеними ризиками порушення здоров'я, у тому числі й психологічного здоров'я: підвищена сенситивність, зумовлена віковими особливостями (розвитком статево-рольової ідентичності, світогляду, професійних інтересів, самосвідомості, становленням системи ціннісних норм, бажань та ідеалів, нестійкістю реакцій), високі розумові, інформаційні навантаження, пов'язані із перенасиченими навчальними програмами, нервово-психологічне напруження, спричинене ситуацією професійного вибору та майбутнього вступу [6; 9; 13]. Протидіяти вище зазначеним та іншим наявним ризикам і залишитися фізично і психологічно здоровими, здатними контролювати і регулювати свій психічний стан, сучасні старшокласники спроможні лише за умов фахової психолого-педагогічної підтримки.

Очевидно, що перед сучасною школою постало непросте завдання асимілювати в собі найпередовіші психолого-педагогічні технології, які б найбільш успішно вирішували проблеми здоров'я в усіх його аспектах.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Стрижнем роботи ЧОПЛ як Школи сприяння здоров'ю є авторська загальнооздоровча система, розроблена і втілена в життя ліцею із 1994 року В. І. Зозулею та його колегами. Метасистеми: формування фізичного, психологічного, духовного та соціального здоров'я ліцеїстів, розвиток фізичних якостей та рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовки учнів та їх функціонального стану [5].

Основними компонентами цієї системи є: загартування (моржування), здорове харчування, секційна спортивна робота, уроки фізичної культури, просвітницька діяльність та щоденна "година руху".

Рівноправність компонентів оздоровчої системи не заважає відведенню особливого місця програмі "Щодня – година руху", хоча б з цієї позиції, що на відміну від інших, вона охоплює усіх ліцеїстів без винятку та має найбільш інтенсивний (за часовими характеристиками) ступінь реалізації. Автор програми, розробляючи її, виходив із того, що головною шкодою розвитку молодого організму, разом із негативним впливом екологічного і соціально-економічного чинників, завдає гіподинамія. Брак руху викликає в людському організмі не тільки фізичні, а й психічні та емоційні розлади [4; 5].

Особливістю вказаної програми є те, що навчально-оздоровчі заняття проводяться щоденно в ранковий (або обідній) час упродовж астрономічної години. Засоби фізичного виховання програми мають дуже різнобічний характер, охоплюючи не тільки види спорту шкільної програми з фізичної культури, а й ряд нетрадиційних засобів і методів. Реалізація розробленої програми допомагає успішно розвивати такі основні фізичні якості, як сила, швидкість, витривалість, спритність і гнучкість, сприяючи тим самим вирішенню основних завдань фізкультури:

- зміцненню здоров'я, загартуванню організму, підвищенню емоційного комфорту, працездатності ліцеїстів;
- вихованню потреби в самостійних систематичних заняттях фізичними вправами, прагненню до фізичної досконалості;
- підготовці до високопродуктивної праці;

– здоровому способу життя тощо.

Організація фізичного виховання, відповідно до розробленої програми, сприяє становленню особливого фізкультурно-оздоровчого режиму ліцею, спрямованого на трудову і професійну підготовку ліцеїстів.

Практична частина програми включає заняття такими видами спорту, як легка атлетика, сучасна і народна хореографія, вправи кругового тренування, лижний спорт, футбол, волейбол, лапта, рухливі ігри, різновиди ходіння, настільний теніс тощо.

Протягом усього навчального року ліцеїсти щоденно займаються фізичними вправами одну годину. Тижневий цикл будується таким чином:

– понеділок: юнаки займаються атлетичною гімнастикою, а дівчата займаються аеробікою, або вивчають сучасні чи народні танці;

– вівторок: юнаки і дівчата вивчають техніку спортивних та народних ігор;

– середа: день формування швидкісно-силових якостей, юнаки та дівчата вивчають елементи легкої атлетики;

– четвер: день "Веселих стартів" та естафет, де ліцеїсти формують такі якості, як спритність та швидкість, змагання проходять між командами;

– п'ятниця: день формування витривалості, однієї з основних якостей у фізичній підготовці; на заняттях юнаки та дівчата проходять установлені планом дистанції від двох до трьох тисяч метрів, перемежуючи ходу з бігом;

– субота: день ранкової гімнастики, ліцеїсти самостійно, без контролю вчителя, виконують фізичні вправи і пробігають невеликі дистанції [5].

Така побудова тижневих циклів дає можливість гармонійного розвитку, а чергування вживаних засобів позитивно позначається на фізичному і психологічному стані організму ліцеїстів. Зміна видів фізичних вправ і їх різноманітність дозволяє сприймати оптимальні фізичні навантаження без особливої втоми і дає позитивний результат у вирішенні задач оздоровлення ліцеїстів.

У зимовий період за умови гарного снігового покриття і нормальних температурних умов заняття з лижної підготовки проводяться щоденно, де ліцеїсти засвоюють техніку різних лижних ходів, а також ознайомлюються з технікою гри в хокей з м'ячем.

Велика увага приділяється забезпеченню оптимальних загальних навантажень (фізичних, психічних, емоційних) на учнів у процесі занять. Оптимальне поєднання усіх навантажень забезпечує більш високу працездатність організму й не викликає в учнів перевтоми. Помірна ж втома, у свою чергу, активізує відновлювальні процеси в організмі, поживляє темпи та поліпшує показники фізичного, психічного та психологічного розвитку.

З метою контролю за фізичним і функціональним розвитком ліцеїстів застосовують тести, які проводять на початку і наприкінці навчального року. Контрольне тестування показує гарний рівень фізичного розвитку ліцеїстів, поліпшену роботу серцево-судинної системи, дихальної, кістково-м'язової та інших функцій організму, а також хороші знання, вміння та навички під час виконання різних рухів.

Аналіз практичних спостережень за розвитком фізичної та функціональної підготовки ліцеїстів протягом навчального року дозволяє зробити висновок, що щоденні годинні заняття фізичними вправами з використанням різноманітних форм і методів фізичного виховання позитивно впливають на їх фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, підвищення імунітету, розвитку здорового способу життя.

Тому дана система оздоровчої роботи потребує подальших науково-практичних досліджень у різних її аспектах. Одним із них стало експериментальне вивчення особливостей впливу щоденної "години руху" на психоемоційний стан старшокласників.

**Мета дослідження:** вивчити особливості та закономірності впливу авторської програми В. І. Зозулі "Щодня – година руху" на становлення психологічного здоров'я старшокласників.

**Гіпотеза** дослідження полягає у такому припущенні:

– у процесі проведення занять "години здоров'я" створюються умови спрямованої зміни психоемоційного стану особистості;

– "щоденна година руху" може розглядатися як багаторівневий чинник, який коригує психоемоційні стани особистості, що є невід'ємною складовою психологічного здоров'я.

У контексті поставленої мети та підтвердження гіпотези реалізуються такі **завдання:**

1. Здійснити теоретичний аналіз вітчизняних та зарубіжних досліджень з метою розкриття змісту поняття "психологічне здоров'я".

2. Проаналізувати стан вивчення проблеми психологічного здоров'я українських школярів та чинників, які впливають на нього.

3. Ознайомитися із загальнооздоровчою авторською системою В. І. Зозулі.

4. Розробити програму емпіричного дослідження особливостей впливу "години руху" на психологічне здоров'я старшокласників.

5. Емпірично дослідити зміну психоемоційного стану старшокласників під впливом "години руху".

6. Вивчити ціннісні орієнтації учнів та їх ставлення до існуючих форм роботи у школі, спрямованих на зміцнення їх здоров'я.

7. Проаналізувати характер впливу установок та ціннісних орієнтацій учнів на особливості зміни психоемоційного стану під час "години руху".

8. Експериментально перевірити гіпотезу про те, що в процесі занять програми "Щоденно – година руху" створюються умови спрямованої зміни психоемоційного стану учнів і "година руху" може розглядатися як фактор, який ефективно впливає на психологічне здоров'я старшокласників.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилося на базі Чернігівського обласного педагогічного ліцею для обдарованої сільської молоді. Учасники експерименту: учні 10-х та 11-х класів у кількості 40 осіб, із них 22 дівчаток, 18 юнаків. Із контрольної групи 20 ліцеїстів відвідували "годину руху" зранку, решта – в обід.

**Методи дослідження.** Актуальний психоемоційний стан учасників оцінювався за допомогою методики САН (самопочуття, активність, настрої). Ця методика дозволяє вимірювати емоційний стан людини також і в період інтенсивних фізичних, психологічних та психічних навантажень. Склад першого фактора методики майже повністю відповідає категорії "самопочуття", й оцінки за ним найбільш чутливі до впливу втоми. Другий фактор відбиває рівень напруженості, третій – емоційний фон, четвертий – мотивацію. Ціннісно-мотиваційну сферу старшокласників, зокрема термінальні цінності, вивчали за допомогою методики "Ціннісні орієнтації" М. Рокича.

З метою отримання інформації про ставлення ліцеїстів до уроків фізичного виховання, занять "години руху" та їх ролі у формуванні в учнів здорового способу життя був використаний метод анкетування. Для цього авторами були розроблені запитання, які відповідають вище зазначеній меті.

Група учасників емпіричного дослідження була сформована з учнів ЧОПЛ на добровільній основі та отримана згода вчителів фізичної культури на підтримку експерименту. Респонденти були поінформовані про цілі експерименту, що сприяло вмотивованості та серйозному ставленню до процесу дослідження.

Дослідження проводилося протягом трьох тижнів з 8.10.13 до 1.11.13 у два етапи.

На першому етапі серед респондентів у позанавчальний час було проведено анкетування та досліджено їх термінальні цінності за допомогою методики М. Рокича.

На другому етапі протягом навчального тижня щоденно учасники експерименту заповнювали бланки методики САН до початку "години руху" та по її закінченні. Це відбувалося незалежно у двох контрольних підгрупах (група учнів, які зранку відвідують "годину руху" та група учнів, які займаються в обідній час).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Згідно з результатами аналізу даних проведеного нами анкетування серед учнів ЧОПЛ, 70 % з них продемонстрували своє позитивне ставлення до "години руху" і уроків фізкультури, а 30 % – негативне сприйняття або уроків фізкультури, або щоденної "години руху" (див. рис. 1).

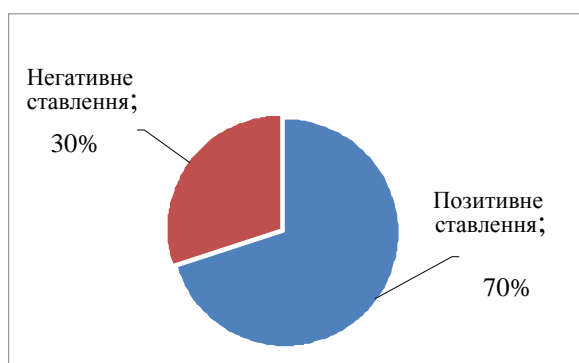
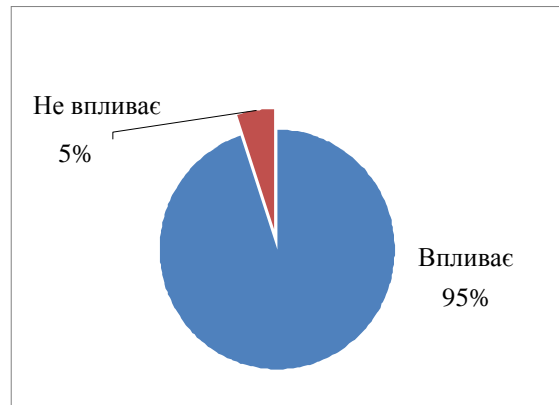


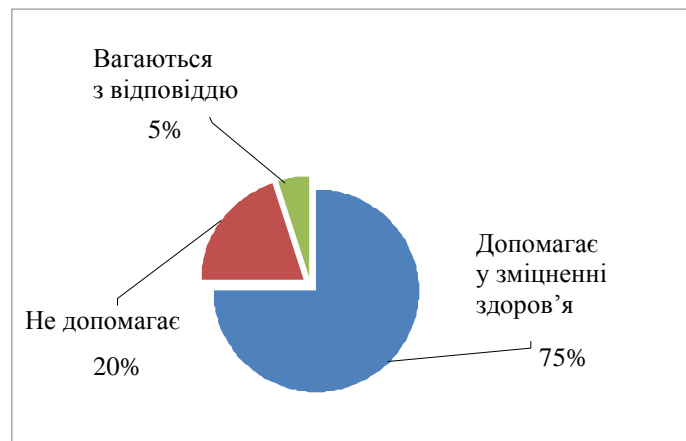
Рис. 1. Ставлення учнів до "години руху" і уроків фізкультури

95 % опитаних вважають, що "година здоров'я" сприяє формуванню здорового способу життя, і лише 5 % мають іншу думку (див. рис. 2).

Щодо ролі "години руху" у розвитку здоров'я у широкому розумінні цього поняття, то 75 % ліцеїстів дотримуються думки, що вона допомагає у його зміцненні, 5 % – що не допомагає і 20 % вагаються з відповіддю (рис. 3).



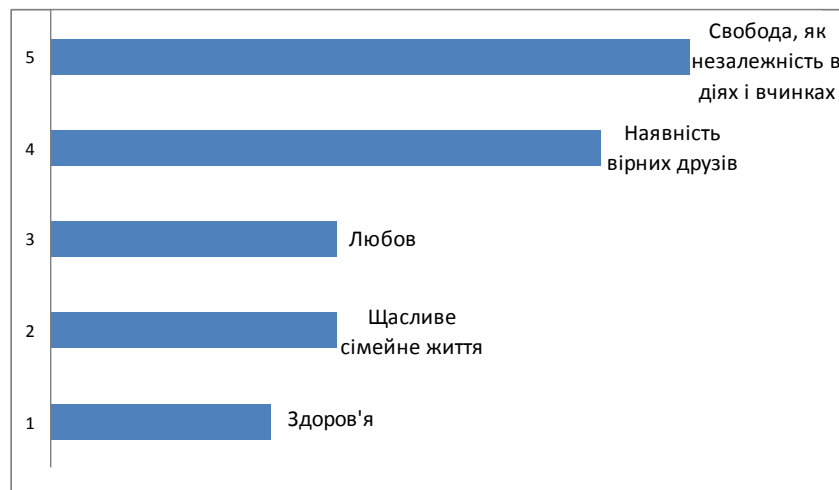
**Рис. 2.** Вплив "години руху" формуванню в учнів позитивного ставлення до здорового способу життя



**Рис. 3.** Роль "години руху" у зміцненні здоров'я учнів у широкому його змісті

Однією з цілей анкетування було виділення груп учнів "вмотивованої" та "невмотивованої" щодо занять фізкультурою та розуміння їх значущості у формуванні власного здоров'я для подальшого порівняльного аналізу особливостей впливу на них "години руху".

Результати вивчення термінальних цінностей старшокласників дозволили виділити п'ять найбільш значущих для них – це здоров'я, щасливе сімейне життя, любов, наявність вірних друзів, свобода як незалежність у діях та вчинках (див. рис. 4).



**Рис. 4.** Результати ранжування учнями термінальних цінностей

100 % респондентів під час ранжування на перше місце поставили здоров'я. Це вказує на те, що у відношенні вибору пріоритетних цінностей контрольна група певною мірою однорідна, і її учасники мають споріднені життєві спрямованості, у тому числі й по відношенню до здоров'я.

Аналіз даних за методикою САН за шкалою самопочуття (С) дозволяє виділити такі тенденції. Проглядаючи загальну динаміку зміни самопочуття учнів під впливом "години руху", варто відмітити її позитивний характер. Про це свідчать діаграми (діаграми не додаються у зв'язку з їх об'ємністю), що відображають щоденні дані досліджень та середньостатистичні показники рівня самопочуття до та після години руху (таблиця 1). Яскраво вираженої різниці щодо впливу на самопочуття учнів між ранковими та обідніми заняттями, видами занять не простежується. Єдине, зниженням самопочуття вирізняється з-поміж інших обідні заняття, на якому старшокласники займалися бігом.

Таблиця 1

**Показники шкал САН  
(самопочуття, активність, настрої)**

| Дата / час проведення / вид занять                | Шкала | До початку "години руху" |                      |                  | По закінченню "години руху" |                      |                  |
|---|-------|--------------------------|----------------------|------------------|-----------------------------|----------------------|------------------|
|   |       | Мінімальне значення      | Максимальне значення | Середнє значення | Мінімальне значення         | Максимальне значення | Середнє значення |
| 23 жовтня / ранок / легка атлетика                | ШС    | 3,9                      | 6,7                  | 5,425            | 4,3                         | 7                    | 5,735            |
|   | ША    | 2,1                      | 6,7                  | 4,705            | 3,2                         | 6,8                  | 5,385            |
|   | ШН    | 2,5                      | 6,9                  | 5,24             | 4,2                         | 7                    | 5,685            |
| 24 жовтня / ранок / рухливі ігри та естафети      | ШС    | 3,3                      | 6,7                  | 5,205            | 2,9                         | 7                    | 5,275            |
|   | ША    | 3,5                      | 6,4                  | 4,815            | 2,9                         | 7                    | 5,205            |
|   | ШН    | 3,6                      | 6,9                  | 5,39             | 1,3                         | 7                    | 5,32             |
| 25 жовтня / ранок / ігри                          | ШС    | 3,3                      | 6,9                  | 4,395            | 3,8                         | 6,5                  | 5,115            |
|   | ША    | 4,3                      | 6,3                  | 4,965            | 4,1                         | 6,3                  | 5,33             |
|   | ШН    | 4,3                      | 6,4                  | 5,435            | 4,3                         | 6,8                  | 5,525            |
| 25 жовтня / обід / ігри                           | ШС    | 3,3                      | 6,7                  | 5,32             | 3,2                         | 6,9                  | 5,175            |
|   | ША    | 3,5                      | 6,7                  | 4,817            | 3,5                         | 6,8                  | 4,875            |
|   | ШН    | 3,7                      | 6,9                  | 5,465            | 3,6                         | 6,9                  | 5,09             |
| 28 жовтня / ранок / танці та атлетична гімнастика | ШС    | 3,2                      | 6,9                  | 5,085            | 3,3                         | 6,8                  | 5,475            |
|   | ША    | 4,4                      | 6,4                  | 5,5              | 4,2                         | 6,6                  | 5,6              |
|   | ШН    | 5                        | 6,8                  | 5,151            | 4,8                         | 6,9                  | 5,92             |
| 28 жовтня / обід / танці та атлетична гімнастика  | ШС    | 4,4                      | 6,7                  | 5,39             | 4,1                         | 6,1                  | 6,141            |
|   | ША    | 4,3                      | 6,8                  | 4,62             | 4,6                         | 5,9                  | 5,068            |
|   | ШН    | 4,3                      | 6,9                  | 5,28             | 4,1                         | 6,1                  | 5,263            |
| 29 жовтня / ранок / спортивні ігри                | ШС    | 4,4                      | 6,7                  | 5,54             | 4,1                         | 6,1                  | 5,785            |
|   | ША    | 4,3                      | 6,9                  | 5,57             | 4,6                         | 6                    | 5,56             |
|   | ШН    | 4,3                      | 6,9                  | 5,44             | 4,1                         | 6,2                  | 5,62             |
| 29 жовтня / обід / спортивні ігри                 | ШС    | 2,5                      | 6,5                  | 4,805            | 3,4                         | 6,6                  | 4,905            |
|   | ША    | 2,3                      | 6,2                  | 4,23             | 1,4                         | 7                    | 4,37             |
|   | ШН    | 3,4                      | 6,9                  | 5,255            | 3                           | 7                    | 5,03             |
| 30 жовтня / обід / легка атлетика                 | ШС    | 2,5                      | 7                    | 5,24             | 2,7                         | 6,7                  | 5,226            |
|   | ША    | 2,8                      | 6,4                  | 4,815            | 2,1                         | 6                    | 4,29             |
|   | ШН    | 2,9                      | 7                    | 5,21             | 4,2                         | 6,9                  | 5,62             |
| 31 жовтня / обід / рухливі ігри та естафети       | ШС    | 2,9                      | 7                    | 5,215            | 4                           | 7                    | 5,55             |
|   | ША    | 1,4                      | 5,4                  | 4,58             | 2,4                         | 7                    | 4,8              |
|   | ШН    | 2,7                      | 7                    | 5,3              | 4                           | 7                    | 5,7              |

Результати якісного аналізу даних за шкалою активність (А) показують незначну відмінність між впливом години руху на характер зміни показників, залежно від часу проведення занять. Так ранкові (незалежно від виду) здійснюють більш суттєвий вплив на підвищення активності старшокласників, а обідні значно менший (таблиця 1). Цей встановлений нами факт вказує на доцільність глибшого вивчення поміченої тенденції, чинників, які сприяють її появи та способів її корегування.

Вивчивши дані, які стосуються шкали настрою (Н), простежуємо динаміку їх зміни у бік поліпшення під впливом щоденної "години руху". Серед них зустрічаються два випадки зниження середньостатистичних показників настрою. Їм відповідають обідні заняття різних видів (біг, спортивні ігри). Основною метою "бігових" занять є формування у ліцеїстів такої якості, як витривалість та розвиток вольових якостей. Очевидно, що процес вольового становлення особистості пов'язаний, перш

за усе, із концентрацією її психологічних, фізичних зусиль для досягнення певної мети. Цей процес може супроводжуватися деякими коливаннями настрою, у тому числі зниженням його позитивного фону. Щодо спортивних ігор, то їм притаманна змагальність, і настрої учасників часто потрапляє у залежність від результату гри (виграш, програш). Зафіксовані нами зниження показників настрою після "години руху" у тому числі, могли бути пов'язані і з вище зазначеними нами причинами.

Щодо особливостей впливу різних видів занять на показники, які простежувалися (самопочуття, активність, настрої), певні висновки робити некоректно у зв'язку із недостатньою кількістю емпіричного матеріалу (зібрані дані по двох заняттях кожного виду). Це може стати предметом наступного наукового дослідження.

Також було проаналізовано відмінності у результатах між двома групами: групою учнів, які позитивно ставляться до "години руху" ("вмотивована") та групою учнів, яким не дуже подобаються спортивні заняття ("невмотивована"). Показники свідчать про різницю в характері динаміки самопочуття, активності, настрою представників цих категорій (таблиці 2, 3). Так, середньостатистичні показники "вмотивованої" групи дещо вищі, ніж "невмотивованої". Середні показники за усіма шкалами зазнають помітного підвищення під впливом "години руху" (за дуже рідким виключенням зниження) в учнів, які позитивно ставляться до спортивних занять. У "невмотивованої" групи можна спостерігати значно більшу кількість випадків зниження середніх показників, та усе ж їх позитивна динаміка переважає.

Таблиця 2

**Показники шкал САН (самопочуття, активність, настрої).  
"Вмотивована група"**

| Дата, час проведення | Шкала | До початку "години руху" |                      |                  | По закінченню "години руху" |                      |                  |
|----------------------|-------|--------------------------|----------------------|------------------|-----------------------------|----------------------|------------------|
|                      |       | Мінімальне значення      | Максимальне значення | Середнє значення | Мінімальне значення         | Максимальне значення | Середнє значення |
| 23 жовтня<br>ранок   | ШС    | 4,2                      | 6,7                  | 5,38             | 4,1                         | 7                    | 5,75             |
|                      | ША    | 3,7                      | 6,7                  | 4,87             | 3,5                         | 6,8                  | 5,56             |
|                      | ШН    | 3,7                      | 6,9                  | 5,46             | 4,2                         | 7                    | 5,82             |
| 24 жовтня<br>ранок   | ШС    | 3,9                      | 6,7                  | 5,38             | 3,4                         | 7                    | 5,76             |
|                      | ША    | 3,6                      | 6,4                  | 5,09             | 3,8                         | 7                    | 5,72             |
|                      | ШН    | 3,7                      | 6,9                  | 6                | 4,2                         | 7                    | 5,84             |
| 25 жовтня<br>ранок   | ШС    | 3,8                      | 6,4                  | 5,43             | 3,8                         | 6,5                  | 6,08             |
|                      | ША    | 4,3                      | 6,3                  | 5,39             | 4,3                         | 6,8                  | 5,68             |
|                      | ШН    | 4,8                      | 6,4                  | 5,69             | 4,3                         | 6,8                  | 6,22             |
| 25 жовтня<br>обід    | ШС    | 3,3                      | 6,7                  | 5,26             | 3,2                         | 6,9                  | 5,19             |
|                      | ША    | 3,5                      | 6,4                  | 4,71             | 3,5                         | 6,9                  | 4,83             |
|                      | ШН    | 3,6                      | 6,9                  | 5,06             | 3,6                         | 6,9                  | 5,49             |
| 28 жовтня<br>ранок   | ШС    | 3,2                      | 6,9                  | 5,44             | 4,4                         | 6,4                  | 5,64             |
|                      | ША    | 4,4                      | 6,4                  | 5,47             | 4,2                         | 6,6                  | 5,52             |
|                      | ШН    | 5,1                      | 6,4                  | 5,73             | 4,1                         | 6,9                  | 5,73             |
| 28 жовтня<br>обід    | ШС    | 4,4                      | 7                    | 5,28             | 3,6                         | 6,3                  | 5,68             |
|                      | ША    | 2,1                      | 6,7                  | 4,82             | 3,1                         | 6,4                  | 5,27             |
|                      | ШН    | 2,5                      | 7                    | 5,44             | 4,2                         | 7                    | 5,86             |
| 29 жовтня<br>ранок   | ШС    | 4,7                      | 6,4                  | 5,83             | 4,8                         | 6,7                  | 5,76             |
|                      | ША    | 4,5                      | 6,5                  | 5,56             | 4,7                         | 6,8                  | 5,62             |
|                      | ШН    | 4,3                      | 6,2                  | 5,48             | 4,4                         | 7                    | 5,63             |
| 29 жовтня<br>обід    | ШС    | 2,9                      | 6,4                  | 4,19             | 2,5                         | 6,2                  | 4,7              |
|                      | ША    | 1,4                      | 7                    | 4,58             | 2,3                         | 6,2                  | 4,43             |
|                      | ШН    | 3,4                      | 7                    | 4,37             | 3,6                         | 6,9                  | 5,16             |
| 30 жовтня<br>обід    | ШС    | 2,7                      | 7                    | 5,11             | 2,5                         | 6,6                  | 5,07             |
|                      | ША    | 2,1                      | 6,4                  | 4,64             | 2,8                         | 6                    | 4,54             |
|                      | ШН    | 4,1                      | 7                    | 5,27             | 3,4                         | 6,7                  | 5,39             |
| 31 жовтня<br>обід    | ШС    | 3,9                      | 7                    | 5,23             | 4                           | 7                    | 5,34             |
|                      | ША    | 2,8                      | 6,1                  | 4,39             | 2,4                         | 6,6                  | 4,75             |
|                      | ШН    | 2,7                      | 7                    | 5,42             | 4                           | 7                    | 5,53             |

**Показники шкал САН (самооцінка, активність, настрій).  
"Невмотивована група"**

| Дата, час проведення | Шкала | До початку "години руху" |                      |                  | По закінченню "години руху" |                      |                  |
|----------------------|-------|--------------------------|----------------------|------------------|-----------------------------|----------------------|------------------|
|                      |       | Мінімальне значення      | Максимальне значення | Середнє значення | Мінімальне значення         | Максимальне значення | Середнє значення |
| 23 жовтня<br>ранок   | ШС    | 3,9                      | 6,6                  | 5,53             | 4,8                         | 6,5                  | 5,7              |
|                      | ША    | 2,1                      | 6                    | 4,2              | 3,2                         | 6,4                  | 4,98             |
|                      | ШН    | 2,5                      | 6,1                  | 4,9              | 3,9                         | 7                    | 5,75             |
| 24 жовтня<br>ранок   | ШС    | 4,3                      | 6,4                  | 4,9              | 2,9                         | 5,7                  | 4,15             |
|                      | ША    | 4                        | 4,7                  | 3,6              | 2,9                         | 5,1                  | 4,27             |
|                      | ШН    | 3,6                      | 5,8                  | 5,15             | 1,3                         | 5,7                  | 4,1              |
| 25 жовтня<br>ранок   | ШС    | 3,3                      | 5,1                  | 4,53             | 3,3                         | 5,1                  | 4,87             |
|                      | ША    | 4,3                      | 5,3                  | 4,77             | 4,5                         | 6,1                  | 6,3              |
|                      | ШН    | 4,1                      | 5,5                  | 4,87             | 4,3                         | 6,3                  | 5,17             |
| 25 жовтня<br>обід    | ШС    | 4,1                      | 6,5                  | 5,7              | 4,1                         | 6,5                  | 5,28             |
|                      | ША    | 4,2                      | 6,4                  | 5,4              | 4,2                         | 6,8                  | 5,35             |
|                      | ШН    | 4,3                      | 6,2                  | 5,5              | 4,2                         | 6,8                  | 5,28             |
| 28 жовтня<br>ранок   | ШС    | 4,8                      | 6,4                  | 5,58             | 3,3                         | 6,3                  | 4,9              |
|                      | ША    | 5,1                      | 5,5                  | 5,35             | 4,8                         | 6,4                  | 5,38             |
|                      | ШН    | 5,1                      | 6,1                  | 5,35             | 4,9                         | 6,2                  | 5,35             |
| 28 жовтня<br>обід    | ШС    | 4,2                      | 5,4                  | 4,8              | 4,3                         | 4,5                  | 4,4              |
|                      | ША    | 4,3                      | 5,4                  | 4,85             | 4,4                         | 5,2                  | 4,8              |
|                      | ШН    | 4,7                      | 4,8                  | 4,75             | 4,2                         | 4,8                  | 4,5              |
| 29 жовтня<br>ранок   | ШС    | 4,4                      | 5,7                  | 5,1              | 4,1                         | 5,5                  | 5,95             |
|                      | ША    | 4,6                      | 5,7                  | 4,93             | 4,6                         | 5,8                  | 5,33             |
|                      | ШН    | 4,3                      | 5,5                  | 5                | 4,1                         | 5,6                  | 4,85             |
| 29 жовтня<br>обід    | ШС    | 4                        | 5,8                  | 5,04             | 4                           | 6,6                  | 4,22             |
|                      | ША    | 2,6                      | 4                    | 3,66             | 2,9                         | 4,2                  | 3,72             |
|                      | ШН    | 4,6                      | 5,8                  | 5,16             | 3                           | 6,1                  | 4,66             |
| 30 жовтня<br>обід    | ШС    | 3,5                      | 6,7                  | 5,22             | 4,8                         | 6,7                  | 5,75             |
|                      | ША    | 3,7                      | 5,9                  | 5,45             | 4                           | 5,4                  | 4,88             |
|                      | ШН    | 2,9                      | 6,5                  | 5,07             | 4,8                         | 6,8                  | 6,08             |
| 31 жовтня<br>обід    | ШС    | 3,8                      | 6                    | 5,2              | 5                           | 7                    | 5,8              |
|                      | ША    | 1,4                      | 5,4                  | 4,22             | 3                           | 7                    | 4,87             |
|                      | ШН    | 3,5                      | 6,4                  | 5,19             | 4,7                         | 7                    | 5,7              |

В обох групах значення середньостатистичних показників після "години руху" потрапляють в проміжок від 4 до 6 балів, що говорить про задовільний психоемоційний стан учасників дослідження.

**Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі.** Порівняльний аналіз свідчить про важливість формування в учнів усвідомленої активної позиції щодо збереження та зміцнення власного здоров'я, позитивної мотивації до занять "години руху" з метою її більш ефективного впливу на здоров'я старшокласників, у широкому розумінні цього поняття.

Великою перевагою "години руху" перед уроками фізкультури є її "щоденність", циклічність видів занять та різноманітність засобів фізичного виховання, що сприяє системному впливу на здоров'я старшокласників. При щоденному, систематичному позитивному впливі на самопочуття, настрої, активність, вольові та фізичні якості учня, у нього накопичується певний особистісний психологічний ресурс. Цей ресурс допомагає йому протистояти депресіям, хронічним стресам, тривожності, шкідливим звичкам, тощо.

Узагальнюючи результати емпіричного дослідження, варто відмітити, що у процесі занять програми "Щоденно – година руху" створюються умови для позитивної зміни психологічного стану учнів, і "година руху" може розглядатися як фактор, який ефективно впливає на психологічне здоров'я старшокласників.

#### Використані джерела

- Аліфіренко Т. Психологічне здоров'я / Т. Аліфіренко // Психолог. – 2011. – № 18–19. – С. 7–10.
- Ананьев В. А. Основы психологии здоровья детей. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья / В. А. Ананьев. – СПб., 2006.

3. Дубровина И. В. Особенности обучения и психического развития школьников 13-17 лет / И. В. Дубровина. – М. : Педагогика, 2008. – 192 с.
4. Здоровье для всех к 2000 году. Глобальная стратегия ВОЗ. – Женева : Изд-во ВОЗ, 1981. – 106 с.
5. Коломієць Г. В. Педагогічний ліцей – школа здоров'я / Г. В. Коломієць // Завуч. – 2007. – № 23-24. – С. 19–28.
6. Коренев М. М. Нагальні проблеми охорони здоров'я підлітків в Україні / М. М. Коренев // Журнал НАМН України. – 2011. – Т. 17. – №1. – С. 48–53.
7. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини / І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. Нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – 316 с.
8. Никифоров Г. С. Психология здоровья : Учебн. пособие / Г. С. Никифоров. – СПб : Речь, 2006. – 256 с.
9. Психологическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И. В. Дубровиной. – Екатеринбург : Деловая книга, 2000.
10. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М., 2002. – 136 с.
11. Родионов А. В. Физическое развитие и психическое здоровье / А. В. Родионов, В. А. Родионов. – М., 1997. – 102 с.
12. Родионов В. Психология здоровья школьников: технология работы / В. Родионов // Школьный психолог. – 2007. – № 20. – С. 38–43.
13. Родионов В. Психология здоровья школьников: технология работы / В. Родионов // Школьный психолог. – 2007. – № 17. – С. 36–40.
14. Федоренко Л. Г. Психологическое здоровье в условиях школы: Психопрофилактика эмоционального напряжения / Л. Г. Федоренко. – СПб. : КАРО, 2003. – 208 с.

*Nudga N. V., Slipchenko Ye. O.*

#### THE IMPACT OF DAILY "HOUR OF MOTION" ON THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF SENIOR PUPILS

*The article focuses on the topical problem of the modern school, the preservation and strengthening of psychological health of pupils by innovative health preserving means. There was characterized the author's program of V. I. Zozulia "Daily hour of motion", which went through many years of testing on the basis of Chernihiv Regional Pedagogical Lyceum for Gifted Rural Youth. As a research task, the authors attempt to study the characteristics and patterns of influence of "hours of motion" on the formation of the psychological health of pupils. There are given the results of the investigation of the changes in the psychoemotional state of pupils under the action of the daily sports activities.*

*The analysis of the survey data showed that 70 % of liceum students demonstrated their positive attitude to the "hours of movement" and physical education lessons, and 30 % had negative perceptions or physical education lessons, or daily "hours of movement".*

*The results of studying the terminal values of high school students showed that 100% of respondents in the ranking ranked first in health.*

*The positive character of the dynamics of changes in students' state of health under the influence of "hours of movement" was noted. Morning activities (regardless of the type) have a more significant impact on the activity of senior pupils, and the dinner is much smaller. The data that relates to the mood scale shows the dynamics of their change in the direction of improvement under the influence of daily "hours of movement".*

*The average indicators of state of health, activity and mood of the "motivated" group are some higher than of "unmotivated". The average figures for all scales are markedly increased under the influence of "hours of movement".*

*With a daily, systematic positive effect on the state of health, mood, activity, volitional and physical qualities of students, he has accumulated a certain personal psychological resource. This resource helps them to withstand depression, chronic stress, anxiety, harmful habits, and more. Thus, during the program "Daily – hour of motion" conditions are created for a positive change in the psychological state of students, and "hour of motion" can be considered as a factor that effectively affects the psychological health of senior students.*

**Key words:** *health, psychological health of senior pupils, the author's program "Daily – hour of motion".*

*Стаття надійшла до редакції 16.03.2018 р.*