

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

НАДІЯ ЗЕМСЬКА, ГАННА ПРЕЗЛЯТА

**ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ ОСОБИСТІСНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ
ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

Методичні рекомендації



Івано-Франківськ, 2012

УДК: 796.011.3: 371.71: 370.113.2

ББК: 74. 580.055.4

3–55

Земська Н. О. Програма корекції особистісної компетентності студентів до здорового способу життя : метод. рекомендації / Н. О. Земська, Г. В. Презлята. – Івано-Франківськ, 2012. – 82с.

Автори:

Земська Надія Остапівна – асистент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».

Презлята Ганна Василівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», доцент.

У методичних рекомендаціях висвітлені сучасні проблеми формування здорового способу життя студентської молоді, викладена авторська програма корекції особистісної компетентності студентів до здорового способу життя, яка передбачає комплексне поєднання навчально-тренувальних занять із атлетичної та ритмічної гімнастики, самостійних занять фізичними вправами та інтерактивних методик навчання, а також розкрито методика її оцінювання.

Призначено для викладачів і студентів вищих навчальних закладів усіх рівнів акредитації, незалежно від змісту освіти та цілей освітньої та професійної підготовки, методистів інститутів післядипломної освіти, вчителів фізичної культури.

Рецензенти:

1. Яців Я. М. – кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри спортивно-педагогічних дисциплін факультету фізичного виховання і спорту ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».

2. Антонєць В. Д. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», доцент.

Друкується згідно ухвали ради факультету фізичного виховання і спорту ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (протокол № 6 від 30.05.2012р.)

ЗМІСТ

Вступ.	4
1. Зміст програми «Корекція особистісної компетентності студентів до здорового способу життя»	5
2. Особливості методики проведення занять на інформаційно-змістовому етапі реалізації програми з використанням інтерактивних методик навчання	7
3. Особливості методики проведення занять на мотиваційно-поведінковому етапі реалізації програми із використанням тренінгів з формування здорового способу життя	8
4. Особливості методики проведення занять із ритмічної гімнастики	9
5. Особливості методики проведення занять із атлетичної гімнастики	10
6. Особливості методики проведення самостійних занять фізичними вправами	12
7. Авторська методика оцінки рівня сформованості особистісної компетентності студентів до здорового способу життя	14
8. Практичні рекомендації щодо корекції особистісної компетентності студентів до здорового способу життя	19
9. Додатки	21
10. Список використаних джерел	80

ВСТУП

Пріоритетами сучасної освітньої політики є її особистісна орієнтація та збереження і зміцнення здоров'я зростаючого покоління. Це вимагає від навчальних закладів створення таких умов, які б сприяли, з одного боку, розвитку та самореалізації особистісних якостей кожної людини, а з іншого – вихованню шанобливого ставлення до власного і суспільного здоров'я та утвердження здорового способу життя.

Ця ідея підтверджується Конституцією України, численними законами, постановами, програмами, вимогами нормативно-правових актів, інструктивно-методичних матеріалів освітньої галузі, а також науковими дослідженнями вітчизняних учених.

При цьому важлива роль відводиться фізичній культурі як вагомому чиннику профілактики захворювань, продовження тривалості життя у стані здоров'я, підвищення фізичної і розумової працездатності, поліпшення успішності студентської молоді.

Проте за останні десять років в Україні окреслилася тенденція до погіршення стану здоров'я сучасної молоді. На думку науковців, така ситуація склалася через байдуже ставлення до власного здоров'я, нераціональне харчування, психоемоційне напруження, шкідливі звички, недостатню рухову активність, відсутність переконань щодо потреби його збереження, нехтування найбільш дієвими засобами оздоровлення – фізичними вправами.

Аналіз сучасних досліджень переконливо доводять, що рівень фізичного виховання у вищій школі не сприяє зменшенню дефіциту рухової активності студентів, методика проведення навчальних занять має відносно низьку ефективність, що знижує в подальшому інтерес студентів до занять фізичною культурою та унеможлиблює утвердження пріоритетів здорового способу життя у вищих навчальних закладах.

Серед актуальних проблем розвитку особистості особливо відчутними і гострими є питання, що пов'язані із формуванням особистісної компетентності до здорового способу життя серед студентської молоді. Загальновідомо, що для збереження й зміцнення здоров'я необхідними є відповідний рівень рухової активності, повноцінне харчування, дотримання режиму праці, відсутність шкідливих звичок. Недотримання даних правил свідчить про низький рівень культури населення та доводить необхідність формувати особистісну компетентність до здорового способу життя, особливо у молодих людей.

Таким чином, першочерговим завданням для підвищення рівня здоров'я повинен стати не тільки розвиток медичної науки, але і свідома цілеспрямована робота самої людини з відновлення і розвитку функціональних резервів, прийняття відповідальності за власне здоров'я. Беручи на себе відповідальність, молода людина має володіти певним обсягом знань, вмінь і навичок із питань здорового способу життя, недостатній обсяг яких може призвести до нераціональних дій та вчинків. Іншими словами, вона повинна бути компетентною у питаннях покращення власного здоров'я.

Вищенаведене стало передумовою для розробки програми корекції особистісної компетентності студентської молоді до здорового способу життя та методики її оцінювання.

1. ЗМІСТ ПРОГРАМИ «КОРЕКЦІЯ ОСОБИСТІСНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ»

Пояснювальна записка

Зміст програми передбачає вивчення сучасних засад формування здорового способу життя, ознайомлення з основними факторами впливу на спосіб життя молоді, формування у студентів власних навичок та вміння впроваджувати ідеї здорового способу життя (ЗСЖ) у щоденний побут.

Доцільність впровадження програми обумовлена, з однієї сторони, надзвичайною актуальністю в Україні проблеми індивідуального і суспільного здоров'я, з іншої – необхідністю виховання у майбутніх фахівців сприйняття засад здорового способу життя. У свою чергу, таке ставлення та розуміння цінності особистого і громадського здоров'я сприятиме формуванню особистісної здоров'язберігаючої поведінки студентів та використання набутих знань і практичних умінь [10].

Мета програми – підвищення рівня сформованості особистісної компетентності студентів до ЗСЖ, сприяти зміцненню здоров'я, адаптації та активній життєвій позиції молодих людей.

Завдання програми:

1. Забезпечити формування теоретичних знань, відповідного розуміння сутності здоров'я та ЗСЖ.
2. Сприяти підвищенню рівня рухової активності студентів.
3. Забезпечити формування практичних навичок щодо ведення ЗСЖ, здійснення контролю за своїми діями.
4. Привити рухові вміння і навички щодо самостійної організації та проведення занять фізичними вправами, спрямовуючи їх на покращення власного здоров'я та пропаганду серед ровесників ЗСЖ.

Після проведення навчання за даною програмою студенти повинні

знати:

- сутність понять «здоров'я» та «здоровий спосіб життя»;
- чинники здоров'я і засоби його збереження;
- шляхи протидії негативним чинникам здоров'я;
- роль і місце студентської молоді у процесі формування ЗСЖ;

вміти:

- застосовувати теоретичні знання у процесі особистісної життєдіяльності;
- підбирати з літературних джерел та розробляти комплекси фізичних вправ відповідно до можливостей свого організму;
- здійснювати контроль за станом здоров'я під час занять фізичними вправами;
- дотримуватися та пропагувати ЗСЖ серед різних верств населення.

Реалізація змісту програми передбачає три етапи: **інформаційно-змістовий**, тривалістю 20 годин, **мотиваційно-поведінковий** (тренінги з формування ЗСЖ), тривалістю 20 годин і **особистісно-діяльнісний** (факультативні заняття – 160 годин і самостійні заняття – 280 годин), що загалом складає 480 годин за навчальний рік (табл.1).

**Навчально-тематичний план програми
«Корекція особистісної компетентності студентів до ЗСЖ»**

№ з/п	Зміст занять	К-ть год	Форми та методи передачі знань
1	2	3	4
Інформаційно-змістовий етап (20 год)			
1.	Тематичний модуль №1: «Людина та її здоров'я»:	4	бесіда; розповідь, презентація; розповідь, схеми, рольова гра; реферування, обговорення
	1) Сучасний погляд на здоров'я та ЗСЖ.	1	
	2) Чинники, які впливають на здоров'я, ЗСЖ.	1	
	3) Складові індивідуального здоров'я людини та ЗСЖ.	1	
	4) Роль молоді у пропаганді ЗСЖ.	1	
2.	Тематичний модуль №2: «Фізична культура як невід'ємна складова формування пріоритетів ЗСЖ»:	5	відеофільм; розповідь, бесіда; розповідь, порівняння; «круглий стіл», опис; бесіда, опис
	1) Рухова активність як складова способу життя молоді України: сучасні реалії.	1	
	2) Характеристика засобів і форм фізичної культури, можливості їх використання у щоденному побуті.	1	
	3) Добова норма рухової активності особистості.	1	
	4) Оздоровчі системи та можливості їх використання.	1	
	5) Контроль і самоконтроль за станом здоров'я у процесі занять фізичною культурою.	1	
3.	Тематичний модуль №3: «Основи раціонального харчування».	4	пояснення; відеофільм, бесіда; самодіагностика, пояснення, опис; «мозковий штурм»
	1) Поняття «раціональне харчування».	1	
	2) Норми фізіологічних потреб у харчових речовинах (білки, жири, вуглеводи, вітаміни).	1	
	3) Поняття ідеальної маси тіла та способи її визначення.	1	
	4) Сумісність харчових продуктів, режим та культура харчування.	1	
4.	Тематичний модуль №4: «Особиста гігієна, дотримання режиму дня».	2	самодіагностика, «відверта розмова»; розповідь, опис
	1) Правила дотримання особистої гігієни, одягу, взуття.	1	
	2) Оптимальний режим праці та відпочинку.	1	
5.	Тематичний модуль №5: «Формування сексуальної культури молоді» (за участю медичних працівників обласного центру здоров'я).	3	розповідь, відеофільм; розповідь, відеофільм; розповідь, відеофільм
	1) Медико-соціальний компонент сексуального та репродуктивного життя.	1	
	2) Огляд сучасного стану сексуального та репродуктивного здоров'я молоді.	1	
	3) Інфекції, що передаються статевим шляхом.	1	

1	2	3	4
6.	Тематичний модуль №6: «Основні чинники руйнування здоров'я». 1) Стрес як фактор негативного впливу на здоров'я людини. 2) Шкідливі звички та їх вплив на організм (тютюн, алкоголь, наркотики): шляхи профілактики.	2 1 1	бесіда, презентація; самодіагностика, «круглий стіл», відеофільм
Мотиваційно-поведінковий етап (20 год)			
1.	Тема 1. Негативний вплив куріння на здоров'я та імідж молоді.	2	тренінг
2.	Тема 2. Вплив пасивного куріння на здоров'я.	2	тренінг
3.	Тема 3. Алкоголь та алкогольна залежність.	2	тренінг
4.	Тема 4. Розробка програм, спрямованих на запобігання поширенню вживання алкоголю у молодіжному середовищі.	2	тренінг
5.	Тема 5. Проблеми, пов'язані з наркотиками, і профілактика початку вживання наркотиків.	2	тренінг
6.	Тема 6. Харчування – настільки це важливо?	2	тренінг
7.	Тема 7. Основні закони раціонального харчування. Надлишкова вага та харчування.	2	тренінг
8.	Тема 8. Фізична культура як неодмінна складова формування ЗСЖ молоді.	2	тренінг
9.	Тема 9. Формування сексуальної культури молоді.	2	тренінг
10.	Тема 10. Основні види та форми участі молоді у формуванні ЗСЖ.	2	тренінг
Особистісно-діяльнісний етап (440 год)			
1.	Факультативні заняття: • атлетична гімнастика (юнаки); • ритмічна гімнастика (дівчата).	160	навчально-тренувальні заняття
2.	Самостійні заняття: • ранкова гігієнічна гімнастика у поєднанні з загартовуючими процедурами. • оздоровчі заняття	140 140	щоденне практичне заняття щоденне практичне заняття
Всього годин		480	

2. ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ НА ІНФОРМАЦІЙНО-ЗМІСТОВОМУ ЕТАПІ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ З ВИКОРИСТАННЯМ ІНТЕРАКТИВНИХ МЕТОДИК НАВЧАННЯ

На **інформаційно-змістовому етапі** реалізації авторської програми корекції особистісної компетентності до ЗСЖ у студентів слід формували необхідні теоретичні знання. При цьому використовувати різноманітні форми, методи і методичні прийоми: словесні (пояснення, опис, розповідь, бесіда, аналіз і обговорення, порівняння, самодіагностика); наочні (демонстрація відеоматеріалів, презентацій та схем), «мозковий штурм», міні-лекції, дискусії та рольові ігри.

Самодіагностика передбачала включення у заняття питань, вправ, тестів, спрямованих на самопізнання, усвідомлення можливостей і перешкод до їх реалізації.

«Мозковий штурм» або брейнстормінг – добрий початок роботи над новою проблемою, який заохочує до вільного висловлення ідей, допомагає досить швидко зібрати максимальну кількість поглядів на визначену тему [9].

«Мозковий штурм» слід проводити з дотриманням таких основних **правил**:

1. висловлювати якомога більше думок, ідей. Акцент робити на кількості пропозицій, а не на їх якості;
2. не критикувати та не оцінювати висловлені ідеї, точки зору. Усі думки записувати на фліп-чарті без коментарів;
3. заохочувати ідеї, навіть неймовірні, незвичні й абсурдні, адже серед них можуть бути і варті на увагу;
4. визнавати рівноправність присутніх.

У широкому розумінні, «мозковий штурм» – це техніка продукування ідей, корисна для вирішення будь-якої проблеми. Ефективність цієї техніки проявлялась у спільній роботі групи, де народжувались нові ідеї вищої якості, ніж при індивідуальній, оскільки ідея, яка, на перший погляд, видається непрактичною, допрацьовувалась, аналізувалась і вдосконалювалась колективним розумом.

Проведення **міні-лекцій** (5-15 хв) дає можливість повідомити нову, необхідну для подальшої роботи інформацію, що допомагає присутнім глибше зрозуміти проблему і дійти необхідних висновків. Під час міні-лекцій використовуються додаткові запитання або короткий обмін думками, який слід завершувати колективним обговоренням або вправою, яка дає змогу практично застосувати набуті знання. Після неї присутні отримують роздатковий матеріал, на якому зафіксують щойно прослухану інформацію.

Дискусія використовується для вивчення досвіду всіх учасників групи та надання їм можливості дійти відповідних висновків. Результати групової дискусії, найважливіші рішення слід записувати на аркушах паперу та залишати в полі зору.

Рольова гра сприяє міцному засвоєнню знань, через їх реалізацію учасниками тренінгу в спеціальних уміннях і навичках. Доручаючи студентам виконання тієї чи іншої ролі, слід намагатися залучити всіх респондентів до обговорення важливих проблем, сформуванню позитивне ставлення, інтерес до питань, що обговорювалися.

3. ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ НА МОТИВАЦІЙНО-ПОВЕДІНКОВОМУ ЕТАПІ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ З ВИКОРИСТАННЯМ ТРЕНІНГУ З ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Під час реалізації **мотиваційно-поведінкового етапу**, заняття проводяться у формі **тренінгів із формування ЗСЖ**, які розроблені Українським інститутом соціальних досліджень та Державним інститутом проблем сім'ї та молоді [13, 41, 42, 44, 47].

Заняття рекомендуємо проводити щомісяця по 2 години впродовж року, що загалом складає 10 занять. Програма тренінгів подана у додатках А.1– А.10.

Метою тренінгів з формування ЗСЖ є створення сприятливих психологічних умов, які б стимулювали його учасників до ціннісно-орієнтаційної діяльності, активуючи такі особистісні цінності як «самоцінність», «цінність здоров'я», «сприйняття іншої людини як цінності», з метою формування ЗСЖ, установки на збереження, зміцнення та вдосконалення здоров'я як особистісної, так і суспільної цінності.

У найбільш широкому контексті термін «тренінг» використовували для зазначення різноманітних форм групової психологічної роботи.

Теоретичний аналіз наукових розробок [8, 24, 41], присвячених проблематиці використання тренінгу у сучасній практичній психології, засвідчив відсутність єдиного підходу до тлумачення його сутності. У контексті нашого дослідження, тренінг розглядається як сукупність групових методів роботи для формування особистісної компетентності студентів до ЗСЖ.

Ключовими елементами функціональної структури психологічного тренінгу є мета діяльності, модель важливих умов діяльності, програма дій і система критеріїв успішного її виконання, інформація про реально досягнуті результати, оцінювання відповідності реальних результатів критеріям успіху, рішення про необхідність та характер внесення корекції поведінки щодо ведення ЗСЖ.

Процес проведення психологічного тренінгу складається з трьох частин – вступної, основної та заключної. Їх співвідношення за обсягом, у кожному окремому випадку, є різним та залежало від мети і тривалості, виду цільової групи та рівня підготовленості її учасників.

Під час мотиваційно-поведінкового етапу слід використовувати як словесні, так і наочні методи. Разом із цим, важлива роль відводиться методам стимулювання (похвала, підтримка, оцінювання) і прогнозування (розробка комплексів вправ гігієнічної гімнастики, що відповідають можливостям організму для самостійних занять). На цьому етапі слід проводити роботу щодо ціннісної орієнтації на ЗСЖ, оскільки ціннісна орієнтація, на наш погляд, визначає поведінку студента і спонукає до діяльності, у даному випадку – до утвердження пріоритетів ЗСЖ. На цьому етапі, під час використання активних форм проведення занять, тренінгів із елементами мозкових штурмів, диспутів, семінарів, «круглих столів», відвертих розмов студенти досить вмотивовано висвітлюють підстави, які будуть їх спонукати до ведення ЗСЖ.

Під час проведення занять слід створювати доброзичливі умови для обміну думками. Студенти вчаться аналізувати і оцінювати власну здоров'язберігаючу поведінку, приймати конкретні рішення щодо вибору дії в тій чи іншій ситуації. Зокрема, обговорюються питання щодо негативного впливу алкоголю та тютюнокуріння на здоров'я людини, раціонального харчування, боротьби з надлишковою вагою, підвищення рухової активності, безпечної поведінки щодо ВІЛ/СНІДу, оздоровчих систем, засобів загартування, фізичного самовдосконалення.

Відомо, що вибір можливої поведінки є передумовою відповідальності. Зазвичай, вибір – це надання переваги одній можливості перед іншою. Для здійснення цих операцій окреслений взірць здоров'язберігаючої поведінки, після чого дають завдання студентам проаналізувати поведінку, як власну, так і інших респондентів, де увага зосереджується на її внутрішніх та зовнішніх чинниках впливу. Аналіз та оцінка змісту вчинку конкретної дійової особи, її переживання, думки, рішення, вибір та діяльність, спонукають студентів до оцінювання результатів своєї самостійної роботи шляхом ведення щоденника самостереження, порівнюючи досягнутий результат із встановленими нормами (додаток Б).

Для аналізу і оцінки завдань, можливостей, вчинків, стосовно покращення свого здоров'я, слід створювати відповідні виховні ситуації, під час яких аналізувати стан здоров'я, розробляти конкретні рекомендації, оздоровчі моделі для його покращення.

3. ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ІЗ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

Реалізація **особистісно-діяльнісного етапу** передбачає проведення навчально-тренувальних занять з атлетичної гімнастики (юнаки) та ритмічної гімнастики (дівчата). Заняття рекомендовано проводити у формі факультативу двічі на тиждень по 2 академічні години впродовж року, що складає 160 год за рік. Побудова занять здійснюється з урахуванням індивідуальних можливостей студентів, їх бажань і рівня соматичного здоров'я. Для організації та проведення занять із ритмічної та атлетичної гімнастики ми скористалися руховими програмами, запропонованими Ю. Субботою [40].

У залежності від етапу тренувань, підготовча частина заняття складає від 10 до 15 хв, основна частина – 40-55 хв, заключна – 12-15 хв. Взірцеві комплекси занять подані у додатках В.1 та В.2.

На заняттях із **ритмічної гімнастики** вирішуються наступні **завдання**: підвищення працездатності, виховання правильної постави, розвиток сили, витривалості, швидкості, гнучкості,

координації, розвиток відчуття ритму і темпу та підвищення інтересу до занять фізичною культурою. Засобами виступають загальнорозвиваючі вправи, бігові рухи, елементи сучасних танців, елементи художньої гімнастики, різновиди ходьби, бігу та стрибків.

Особливістю проведення ритмічної гімнастики є безперервність рухів під музику в різних темпах, фіксуючи кількість виконаних рухів за хвилину (кількість махів, нахилів, стрибків), визначається темп музики. Музику застосовують ритмічну та емоційну для позитивного впливу на емоційний стан осіб, що займаються. Заняття слід супроводжувати словесним поясненням і проведенням підрахунку рухів.

Ритмічна гімнастика проводиться у декілька етапів (початковий, втягуючий, тренувальний і стабілізуючий), кожен із яких відрізнявся величиною навантажень. При цьому дозування навантажень здійснюється із врахуванням індивідуальних особливостей студенток та стану їх соматичного здоров'я, змінюючи кількість і складність вправ в комплексі, темп і амплітуду їх виконання, тривалість заняття, використання предметів та обтяжень.

Структурною одиницею занять є комплекс вправ, у якому виділяють підготовчу, основну і заключну частину. Підготовча частина (розминка) складала 5-10 % загального часу заняття. У ній вирішуються завдання підняття настрою студенток та підготовки їх організму до основної частини заняття. Зміст підготовчої частини складають наступні вправи: підйоми на півпальці з різноманітними рухами рук, напівприсіди з різноманітними положеннями і рухами рук, ходьба (на місці та із просуванням); прості танцювальні кроки і невеликі комбінації; нахили, випади, біг, підскоки.

Основна частина займає 80-85% усього часу занять, кількість серій коливалася від однієї до 6-7. Так, на початковому етапі тренувань, основна частина занять триває 15-20 хв, використовується двосерійна форма. Спочатку включають у роботу вправи для м'язів шиї, рук і плечового поясу, тулуба та ніг. Друга серія складається з танцювальних, стрибково-бігових вправ та вправ змішаного характеру. На втягуючому етапі тривалість основної частини збільшується до 25-30 хв, заняття складається з 3-4 серій.

Тренувальний етап передбачає проведення основної частини, тривалістю занять 35-50 хв, і складається з 6 серій: перша серія передбачає виконання вправ для поступового розминання суглобів і м'язів (зверху – вниз); друга – бігова, включає підстрибування на двох і на одній нозі, третя – включала вправи для всього тіла, що виконуються з великою амплітудою; четверта – танцювальна і танцювально-бігова; п'ята – паттерна; шоста – бігова і танцювальна.

На стабілізуючому етапі тренувань число серій знижується до п'яти. Однією з умов правильно побудованого заняття є наявність заключної частини, яка триває 5-15% загального часу занять. Заключна частина включає декілька серій:

- серія з дихальних вправ та рухів на розслаблення, на гнучкість;
- серія вправ психорегулюючої дії, включаючи аутотренінг;
- вправи з нескладних танцювальних комбінацій.

5. ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ІЗ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

Заняття з атлетичної гімнастики для юнаків включають вправи з різноманітними обтяженнями, спрямованими на укріплення здоров'я через розвиток сили та витривалості, формування атлетичної статури. Вантажами слугують штанга, гантелі, гирі, амортизатори, блочні пристрої, еспандери, вага власного тіла і тіла партнера, різноманітні тренажери. Широкий вибір знарядь сприяв точному дозуванню навантажень та цілеспрямованому впливу на розвиток різних груп м'язів.

Заняття з юнаками із атлетичної гімнастики рекомендовано проводити двічі на тиждень у формі факультативу, тривалістю 1,5 год, впродовж року.

Під час занять **атлетичною гімнастикою** вирішуються наступні **завдання**:

1. Досягти високого рівня гармонійного фізичного розвитку.
2. Підвищити силові показники, розвиток інших фізичній якостей, оволодіти широким колом рухових навиків, що необхідні у повсякденному житті.
3. Виховати інтерес та звички до систематичних занять фізичними вправами і спортом, до активного відпочинку корисного проведення дозвілля.

Під час організації та проведення тренувань із атлетичної гімнастики ми скористалися програмами занять, запропонованими Ю. Субботою [40].

Заняття з атлетичної гімнастики проводяться в декілька етапів, а саме: початковий, втягуючий, тренувальний та стабілізуючий, кожен із яких відрізняється величиною навантажень та комплексом підібраних вправ (додатки Д.1 – Д.3).

На початковому етапі тренувань перевагу віддають засобам загальної фізичної підготовки. У зміст тренувальних занять включають такі обтяження, з якими вправи можна було виконувати не більше 10 разів підряд із кількістю повторень від 6 до 15. Тривалість роботи коливається від 30 до 60 с.

Застосування комплексів спеціальних силових вправ із обтяженням вагою до 30-50% від максимальної, сприяє підвищенню швидкісних можливостей (до 18 %). Використання обтяжень вагою до 70-90% від максимальної, призводило до пропорційного розвитку швидкісних, силових, швидкісно-силових якостей. Такий підхід до виконання вправ забезпечує збереження досягнутого рівня швидкісно-силової підготовки, оскільки сила розвивається роботою на тренажерах, а комплексне використання силових вправ і вправ на розтягування призводить до гармонійного удосконалення гнучкості [14].

Зважаючи на рівень соматичного здоров'я студентів, слід враховувати відповідне дозування силових навантажень (табл. 2).

Таблиця 2

Дозування навантажень для розвитку сили у студентів з різним рівнем соматичного здоров'я

Рівень соматичного здоров'я	Величина обтяження (максимальна кількість повторень), разів	Кількість підходів, разів	Тривалість відпочинку між серіями, хв	Темп виконання
Низький та нижче середнього	8 – 12	5 – 6	1,5 – 3,0	Повільний, середній
Середній	10 – 15	4 – 5	1,0 – 2,0	Середній
Вище середнього та високий	15 – 25	3 – 4	0,5 – 1,0	Швидкий

Контроль за самопочуттям під час занять ритмічною та атлетичною гімнастикою рекомендовано здійснювати за методикою С. А. Косілова [38] (табл. 3).

Наші спостереження засвідчують, що на результат занять суттєвий вплив мають такі фактори, як режим дня, умови побуту, відмова від шкідливих звичок.

Ефективність занять з атлетичної гімнастики забезпечується, перш за все, єдністю навчання і виховання, керівним впливом тренера, вірним підбором засобів і методів, свідомістю та активністю самих студентів.

**Зовнішні ознаки втоми при фізичних навантаженнях
(за С. А. Косіловим)**

Об'єкти спостереження	Стомлення		
	Незначне	Значне	Різде
Колір шкіри	Незначне почервоніння	Значне почервоніння	Різде почервоніння, поблідніння, синюшність, плями
Ступінь спітнілості	Незначне (вологість на лобі і щоках)	Значне (вище пояса)	Особливо різке (нижче пояса), поява сольового налету
Частота дихання	Прискорене або рівне (до 30 дихальних рухів за 1 хв)	Прискорене, періодичне дихання через рот	Значно прискорене, поверхневе, безперервне дихання через рот. Окремі глибокі вдихи, які змінюються безладним диханням (задишка)
Характер рухів	Впевнені і точні	Невпевнені, порушені	Часті перериви у роботі, сповільнені рухи, тремтіння
Ступінь уваги	Безпомилкове виконання вказівок і правил праці	Відхилення від правил роботи. Помилки при виконанні нових завдань	Сповільнена реакція, неточне виконання вказівок, розсіяна увага, відсутність інтересу, апатія
Самопочуття	Відсутність скарг	Скарги на стомленість	Скарги на біль голови, слабкість та інші розлади

6. ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Крім наведених вище форм занять, у авторській програмі корекції особистісної компетентності студентів до ЗСЖ на особистісно-діяльнісному етапі її реалізації важлива роль відводиться самостійним заняттям, які проводили у формі гігієнічної гімнастики (щоденно по 30 хв) та оздоровчих тренувальних занять (щоденно по 30 хв).

Самостійні заняття є невід'ємною частиною творчої продуктивної життєдіяльності людини, компенсують дефіцит її рухової активності, сприяють більш ефективному відновленню організму після втоми, підвищенню фізичної та розумової працездатності [39].

При розробці програми для самостійних занять слід враховувати індивідуальні можливості організму студентів.

Відповідно до програм із фізичного виховання у ВНЗ, час, затрачений на певну рухову активність студентів першого і другого курсів складає від 2 до 4 годин на тиждень, що доводить необхідність його збільшення. Однією із доступних форм залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами є **ранкова гігієнічна гімнастика**. Заняття ранковою гігієнічною гімнастикою є також однією з гігієнічних вимог до режиму дня кожної людини. При цьому, вона розглядається як один з гігієнічних засобів, що сприяє підвищенню працездатності і зміцненню здоров'я, шляхом впливу на окремі, потрібні для конкретної роботи ключові психофізіологічні функції.

З метою ефективного впровадження ранкової гігієнічної гімнастики у щоденний побут студентів, нами була розроблена відповідна методика самостійної роботи студентів (табл. 4).

**Методика впровадження ранкової гігієнічної гімнастики
у щоденний побут студентів**

№ з/п	Компоненти методики	Зміст самостійної роботи студентів	Форми презентації
1.	Розширення необхідного рівня знань	Збір інформації. «Ранкова гімнастика як засіб оздоровлення організму»: - активація діяльності нервової, серцево-судинної, дихальної, м'язової та інших систем; - вироблення звички та потреби у щоденному використанні фізичних вправ; - вироблення вольових зусиль, дисциплінованості.	Круглий стіл «Твоя ранкова зарядка – запорука здоров'я»
2.	Прийняття зобов'язань	Роздуми щодо позитивних змін в організмі під впливом ранкової гігієнічної гімнастики. Визначення перешкод, які заважають впровадити її у щоденний побут, шляхів усунення. Прийняття активних рішень.	Письмове зобов'язання (записи у щоденник самопостереження)
3.	Складання комплексів фізичних вправ ранкової гімнастики відповідно до своїх можливостей (тривалість 12-15 хв)	Фізичні вправи із дотриманням таких рекомендацій: - які передбачають поступовий перехід організму від сну до робочої діяльності (вправи у ліжку); - які впливають на м'язи рук, ніг, активують діяльність серцево-судинної системи; - які зміцнюють м'язи тулуба, покращують гнучкість хребта, зміцнюють систему органів дихання, покращують кровообіг в мозку; - на розвиток силових якостей, на розтягнення, для зміцнення м'язів живота, рук та ніг; - на розслаблення та відновлення дихання	Презентація комплексу з коментарем оздоровчого впливу вправ на організм
4.	Виконання комплексу гігієнічної гімнастики	Щоденне виконання комплексу вправ із щомісячним оновленням його змісту. Кожна вправа повторюється 8 -10 разів із особистим підрахунком вголос.	Участь у огляді-конкурсі на краще виконання вправ ранкової гігієнічної гімнастики (2 рази на рік).
5.	Самоконтроль	Ведення щоденника самопостереження з обліком загального стану здоров'я та реакції організму на фізичні навантаження	Записи у щоденнику

Також нами розроблена і впроваджена програма для самостійних оздоровчих занять студентів (додаток Ж). У зміст програми включені як гімнастичні вправи, що виконуються у швидкому темпі, так і біг, тривалістю 10-12 хв. Програма розрахована на тривалість заняття 30-40 хв, щоденно. Біг рекомендовано виконувати як на місцевості так і у приміщенні (на місці), у темпі 70-90 кроків за 1 хв, із відривом ступні від підлоги на 20 см (підрахунок кроків здійснюється за торканням лівою ногою до підлоги).

Освоєння програми студентами здійснюється поступово. Упродовж першого місяця кількість повторень гімнастичних вправ є у 10 разів меншою від кінцевої, на другий місяць – у 5 разів, і у наступні місяці слід збільшувати на 10 повторень щомісяця. Через 6 місяців занять студенти виконуватимуть повний обсяг навантаження.

Перед впровадженням самостійних занять оздоровчим бігом, студентам рекомендовано визначити рівень власної фізичної підготовки, використовуючи методику К. Купера (табл. 5) [32].

Оцінка результатів тесту з бігу, тривалістю 12 хвилин, км

Стать	Фізична підготовка				
	Дуже погана	Погана	Задовільна	Добра	Відмінна
Юнаки	<2,1	2,1–2,2	2,2–2,5	2,6–2,75	2,75–3,0
Дівчата	<1,6	1,6–1,9	1,9–2,1	2,1–2,3	2,3–2,4

Рекомендуючи студентам час для занять, ми скористалися рекомендаціями В. Баранова [143], який зазначав, що заняття у вечірній час є найбільш корисними, бо вони знімають напруження і втому, які акумулювалися впродовж робочого дня. При цьому, слід звернути увагу респондентів на те, що між тренуванням і сном повинен бути перехідний період, тривалістю 1,5–2 годин. У випадку відсутності сили волі до занять, рекомендуємо займатися фізичними вправами в один і той самий час.

7. АВТОРСЬКА МЕТОДИКА ОЦІНКИ РІВНЯ СФОРМОВАНОСТІ ОСОБИСТІСНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Особистісну компетентність до ЗСЖ розглядаємо як таку якість людини, що базується на тісному взаємозв'язку знань, умінь, практичних навичок, емоційно-ціннісних орієнтацій та переконань і спрямована на забезпечення високої ефективності її життєдіяльності за рахунок усвідомлення цінності власного здоров'я.

Виходячи з аналізу сучасних теоретичних та експериментальних досліджень, нами була розроблена структурно-логічна модель особистісної компетентності до ЗСЖ, до якої включено когнітивний, емоційно-мотиваційний, вольовий та поведінковий компоненти, що лягло в основу методики оцінювання рівня її сформованості у студентів (рис. 1).

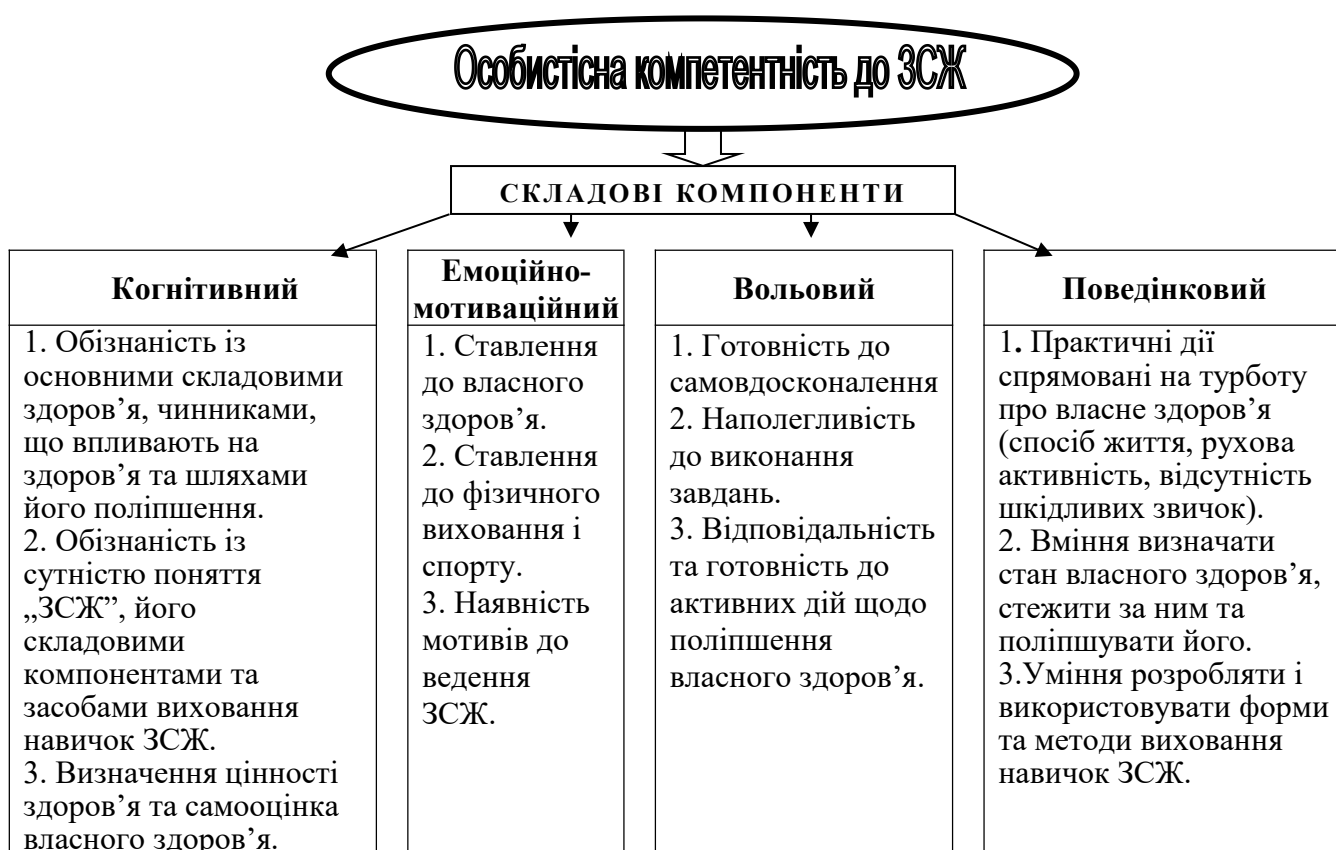


Рис.1. Структурно-логічна модель особистісної компетентності до ЗСЖ

Авторська методика оцінки рівня сформованості особистісної компетентності до здорового способу життя включає чотири складових компоненти: когнітивний, емоційно-мотиваційний, вольовий та поведінковий [5]. Для характеристики кожної складової особистісної компетентності нами підібрані критерії оцінки, які адаптовані до визначення рівнів сформованості особистісної компетентності студентів до ЗСЖ та її складових.

Методи діагностики рівня сформованості особистісної компетентності студентів до ЗСЖ наведено у таблиці 6 та додатках К.1 – К.11.

Для оцінки кожної складової особистісної компетентності студентів виведений бальний діапазон. Найбільша сума становила 108 балів, найменша – 19 і середнім значенням вважається показник на рівні 63,5 бали.

Підсумовуючи бальну оцінку всіх складових отримували число, яке визначало рівень сформованості особистісної компетентності студентів до ЗСЖ:

$$OK_{(ЗСЖ)} = KK + ЕМК + ВК + ПК,$$

де: $OK_{(ЗСЖ)}$ – особистісна компетентність до здорового способу життя;

KK – когнітивний компонент;

ЕМК – емоційно-мотиваційний компонент;

ВК – вольовий компонент;

ПК – поведінковий компонент

Таблиця 6

Критерії та показники особистісної компетентності студентів до здорового способу життя та методи її діагностики

Критерії та показники	Методи і методики
<p><u>I. Когнітивний:</u></p> <p>1.1. Обізнаність із основними складовими здоров'я, чинниками, що впливають на здоров'я та шляхами його поліпшення.</p> <p>1.2. Обізнаність із сутністю поняття «ЗСЖ», його складовими компонентами та засобами виховання навичок ЗСЖ.</p> <p>1.3. Визначення цінності здоров'я та самооцінка власного здоров'я.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Анкета «Мій спосіб життя»; • Авторська анкета «ЗСЖ»; • Бесіди; • Спостереження; • Анкета для самооцінки стану здоров'я (В. П. Войтенко).
<p><u>II. Емоційно-мотиваційний:</u></p> <p>2.1. Ставлення до власного здоров'я.</p> <p>2.2. Ставлення до фізичного виховання і спорту.</p> <p>2.3. Наявність мотивів до ведення здорового способу життя.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Методика «Індекс ставлення до здоров'я» (модифікація теста С. Д. Дерябо, В. А. Ясвина); • Анкета ставлення студентів до фізичного виховання і спорту; • Визначення мотивів ведення ЗСЖ (анкета «Мій спосіб життя»).
<p><u>III. Вольовий:</u></p> <p>3.1. Готовність до самовдосконалення.</p> <p>3.2. Наполегливість до виконання завдань.</p> <p>3.3. Відповідальність та готовність до активних дій щодо покращення власного здоров'я.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Методика «Самооцінка готовності до розвитку» (Г. М. Коджаспирова); • Опитувальник для оцінки своєї наполегливості (Е. П. Ільїн, Е. К. Феценко); • Методика вимірювання локусу контролю (Дж. Ротер).
<p><u>IV. Поведінковий:</u></p> <p>4.1. Практичні дії, спрямовані на турботу про власне здоров'я (спосіб життя, рухова активність, відсутність шкідливих звичок).</p> <p>4.2. Вміння визначати стан власного здоров'я, стежити за ним та його поліпшувати.</p> <p>4.3. Уміння розробляти і використовувати форми та методи виховання навичок ЗСЖ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Тест «Орієнтовна оцінка здорової поведінки» (Г. В. Ложкін); • Анкета «Мій спосіб життя»; • Фремінгемська методика дослідження добової рухової активності; • Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я (Г. Л. Апанасенко); • Щоденник самоконтролю; • Спостереження.

При нарахуванні балів, оцінюючи **КОГНІТИВНИЙ КОМПОНЕНТ** враховується:

I. Обізнаність із основними складовими здоров'я, чинниками, що впливають на здоров'я та шляхами його поліпшення. Підрахунок кількості балів здійснюється за таким принципом:

7-9 балів – студент має достатні знання із питань існуючих основних складових здоров'я та чинників, що впливають на здоров'я. Ознайомлений із шляхами його покращення. Відповідь вичерпна і аргументована. Проявляє оригінальність та творчий підхід у процесі самовдосконалення.

4-6 балів – студент ознайомлений із основними складовими здоров'я та чинниками, що на нього впливають. Слабо орієнтується у питаннях покращення власного здоров'я. Відповідь правильна, але не аргументована. Використовує знання, вміння і навички за взірцем.

1-3 балів – студент має поверхневі знання в питаннях існуючих складових здоров'я. Недостатньо обізнаний із чинниками, що на нього впливають. Не володіє шляхами покращення власного здоров'я. Відповідь правильна частково. Не самоудосконалюється і не прагне до поширення набутих знань.

II. Обізнаність із сутністю поняття «здоровий спосіб життя», його складовими компонентами та засобами виховання навичок здорового способу життя. Кількість балів нараховується за таким принципом:

7-9 балів – студент має достатні знання з теоретичних і методичних питань здорового способу життя. Ознайомлений із складовими компонентами та засобами виховання навичок здорового способу життя. Відповідь аргументована та вичерпна.

4-6 балів – студент орієнтується в теоретичних і методичних питаннях здорового способу життя. Ознайомлений із його складовими компонентами. Недостатньо обізнаний із засобами виховання навичок здорового способу життя. Відповідь правильна, але не аргументована.

1-3 балів – студент має поверхневі знання з теоретичних і методичних питань здорового способу життя. Недостатньо обізнаний із складовими компонентами здорового способу життя. Не володіє засобами виховання навичок здорового способу життя. Частково правильна відповідь.

III. Визначення цінності здоров'я та самооцінка власного здоров'я. Бали нараховуються за таким принципом:

7-9 балів – здоров'я займає перше місце серед інших життєвих цінностей. Студент має добрий стан здоров'я, відповідальність за який покладає на себе. Адекватна самооцінка власного здоров'я.

4-6 балів – здоров'я входить до першої трійки життєвих цінностей. Студент має задовільний стан здоров'я, відповідальність за який покладає на лікарів і частково на себе. Завищена самооцінка здоров'я.

1-3 балів – здоров'я не є провідною життєвою цінністю. Студент має незадовільний стан здоров'я, за який не бере на себе відповідальність. Самооцінка здоров'я занижена.

Емоційно-мотиваційний компонент оцінювали, враховуючи:

I. Ставлення студентів до власного здоров'я. Нарахування балів здійснюється за таким принципом:

9 балів – високий рівень ставлення до власного здоров'я.

6 балів – середній рівень ставлення до власного здоров'я.

3 бали – низький рівень ставлення до власного здоров'я.

II. Ставлення студентів до фізичного виховання і спорту. Підрахунок балів здійснюється за таким принципом:

- 7-9 балів – студент проявляє високий стійкий інтерес до занять фізичною культурою, постійно турбується про власне здоров'я. Систематично займається фізичними вправами у вільний від навчання час. Заняття з фізичної культури відвідує із задоволенням, із метою зміцнення власного здоров'я.
- 4-6 балів – студент проявляє середній інтерес до занять фізичною культурою, який розвивається завдяки стимуляції позитивних емоцій. Нерегулярно займається фізичними вправами. Заняття з фізичної культури відвідує без особливого бажання.
- 1-3 балів – у студента відсутній інтерес до занять фізичною культурою, фізичними вправами не займається. Заняття з фізичної культури відвідує без бажання, щоб уникнути неприємностей, пов'язаних із пропусками занять.

III. Наявність мотивів до ведення здорового способу життя. Принцип нарахування балів:

- 7-9 балів – у студента переважають мотиви, які спрямовані на покращення фізичного здоров'я. Завжди намагається вплинути на поведінку друзів у питаннях зміцнення власного здоров'я. Вважає, що успіхи у житті повністю залежать від способу життя людини, а для того щоб змінити власний спосіб життя достатньо прикладу авторитетної людини та стійке переконання у необхідності ведення ЗСЖ, наполегливість.
- 4-6 балів – у студента переважають мотиви, які визначають соціальне благополуччя, фізичне – на другому місці. Періодично впливає на поведінку друзів у питаннях зміцнення власного здоров'я. Вважає, що успіхи у житті частково залежать від способу життя людини. Читання спеціальної літератури та участь у семінарах з даної тематики можуть примусити змінити власний спосіб життя студента.
- 1-3 балів – у студента переважають мотиви, які визначають психологічне благополуччя. Ніколи не впливає на поведінку друзів, вважає, що здоров'я – справа кожного особисто. Вважає, що спосіб життя не впливає на життєві успіхи, а змінити його може тільки важка хвороба.

Вольовий компонент оцінюється, враховуючи:

I. Готовність до самовдосконалення. Бали нараховуються за таким принципом:

- 9 балів – можливості студента узгоджуються з його бажаннями.
- 6 балів – є бажання вдосконалюватися, але немає можливостей.
- 3 бали – немає бажання вдосконалюватися, але є можливості.
- 0 балів – немає ні бажання, ні можливостей для самовдосконалення.

II. Наполегливість до виконання завдань. Нархування балів здійснюється за таким принципом:

- 9 балів – високий рівень наполегливості. Досягнення запланованого за будь-яких обставин. Вимогливо ставиться до себе. Рішучий у невизначених, складних ситуаціях, наполегливий, цілеспрямований.
- 6 балів – середній рівень наполегливості. Недостатньо дієво та вимогливо ставиться до себе. При появі перешкод легко поступається.
- 3 бали – низький рівень наполегливості. Не вимогливий до себе. Не вмє долати труднощі.

III. Відповідальність та готовність до активних дій щодо покращення власного здоров'я. Принцип нарахування балів включає:

- 9 балів – інтернальний тип локалізації. Всі власні досягнення і невдачі залежать від особистих якостей студента, зовнішні умови не розглядаються як можливі причини досягнень або невдач.
- 6 балів – інтернальний тип локалізації. Всі досягнення і невдачі залежать від особистих якостей студента, проте є певні зовнішні обставини, які впливають на оцінку ситуації.
- 3 бали – екстернальний тип локалізації. Першопричиною успіхів або невдач для студента завжди виступають зовнішні чинники (випадковість, везіння).

Поведінковий компонент оцінюється, враховуючи:

I. Практичні дії, спрямовані на турботу про власне здоров'я (спосіб життя, рухова активність, відсутність шкідливих звичок). Нарахування балів здійснюється за наступним принципом:

- 7-9 балів – студент веде абсолютно здоровий спосіб життя. Докладає максимум зусиль для покращення власного здоров'я. Високий рівень рухової активності. Добре організований режим роботи і відпочинку.
- 4-6 балів – студент частково дотримується правил здорового способу життя. Середній рівень рухової активності. Надає перевагу активному відпочинку.
- 1-3 балів – нехтує правилами здорового способу життя. Низький рівень рухової активності. Надає перевагу пасивному відпочинку.

II. Вміння визначати стан власного здоров'я, слідкувати за ним та покращувати.

Принцип нарахування балів:

- 7-9 балів – високий та вище середнього стан здоров'я студента. Постійно турбується про власне здоров'я, хворіє рідко. Хронічні захворювання відсутні. Систематично здійснює медичні огляди.
- 4-6 балів – середній та нижче середнього стан здоров'я студента. Відсутність хронічних, проте часта поява простудних захворювань. У випадку погіршення самопочуття звертається за порадою до лікаря.
- 1-3 балів – низький стан здоров'я студента. Наявність хронічного захворювання. Турбота про власне здоров'я виникає у випадку різкого погіршення самопочуття.

III. Уміння розробляти та використовувати форми і методи виховання навичок здорового способу життя. Бали нараховуються за таким принципом:

- 9 балів – у студента сформоване вміння планувати діяльність, щодо корекції здорового способу життя.
- 6 балів – у студента частково сформоване вміння планувати діяльність, щодо корекції здорового способу життя.
- 3 бали – у студента не сформоване вміння планувати діяльність, щодо корекції здорового способу життя.

Методика оцінювання передбачала **п'ять рівнів сформованості** особистісної компетентності студентів до ЗСЖ: низький, нижче середнього, середній, вище середнього та високий (табл. 7).

Таблиця 7

Рівні сформованості особистісної компетентності до ЗСЖ

Рівень	Бали
Низький	19 – 36
Нижче середнього	37 – 54
Середній	55 – 72
Вище середнього	73 – 90
Високий	91 – 108

Розроблена авторська методика «Оцінювання рівня сформованості особистісної компетентності студентів до здорового способу життя» дозволяє адекватно визначити рівень розвитку цієї якості у студентів. Оцінювання рівня сформованості особистісної компетентності студентів до ЗСЖ, яке здійснюється одночасно з виховним процесом, забезпечує його оперативну корекцію, підвищує результативність фізичного виховання. Оцінка рівня особистісної компетентності студентів до ЗСЖ дозволяє педагогу максимально індивідуалізувати роботу.

8. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО КОРЕКЦІЇ ОСОБИСТІСНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Для підвищення рівня здоров'я студентів ВНЗ та максимального залучення їх до ведення ЗСЖ необхідно визначити рівень сформованості особистісної компетентності студентів до здорового способу життя та проводити корекцію її складових засобами фізичної культури.

1. Для визначення особистісної компетентності студентів до ЗСЖ необхідно аналізувати стан готовності студентів до ведення ЗСЖ та рівень сформованості їх особистісної компетентності.
2. При аналізі стану готовності студентів до ведення здорового способу життя, необхідно оцінювати їх ставлення до власного здоров'я (визначення обізнаності щодо ЗСЖ із використанням авторської методики, визначення чинників, що впливають на формування ставлення до власного здоров'я, з'ясування самооцінки власного здоров'я та готовності до саморозвитку), ставлення до фізичного виховання і спорту (встановлення рівня інтересу до фізичної культури, визначення мотивів до занять фізичними вправами, визначення причин, що заважають займатися фізичною культурою і спортом) та рівень готовності до ведення ЗСЖ.
3. Аналіз особистісної компетентності студентів до ЗСЖ необхідно здійснювати за методикою, яка передбачає визначення чотирьох її компонентів – когнітивного, емоційно-мотиваційного, вольового та поведінкового зі встановленням п'яти рівнів їх сформованості – низького (19-36 балів), нижче середнього (37-54 балів), середнього (55-72 балів), вище середнього (73-90 балів) та високого (91-108 балів).
4. Підвищення компетентності студентів необхідно здійснювати через впровадження програми корекції особистісної компетентності студентів до ЗСЖ, яка передбачає використання таких форм проведення занять, як: факультативні заняття (атлетична та ритмічна гімнастика); самостійні заняття (гігієнічна гімнастика, оздоровчі тренування); тренінги, семінари, міні-лекції, рольові ігри, «круглі столи», «мозковий штурм».
5. Оперативний контроль за ефективністю корекції особистісної компетентності студентів до ЗСЖ, результативністю процесу фізичного виховання, дотриманням індивідуального підходу та рівнем здоров'я студентів доцільно здійснювати на основі встановлення рівня рухової активності з використанням Фремінгемської методики, яка передбачає встановлення базового, сидячого, малого, середнього і високого її рівнів й визначення

індексу фізичної активності за добу та на основі аналізу рівня соматичного здоров'я із визначенням його індексу.

6. З метою впровадження у практику фізичного виховання студентської молоді програми корекції їх особистісної компетентності до ЗСЖ матеріали даного дослідження рекомендуємо використовувати під час розробки навчальних програм з таких дисциплін, як: «Валеологія», «Оздоровча фізична культура», «Теорія і методика фізичної культури і спорту», «Рекреаційний туризм», «Фізіологія спорту», «Гігієна у фізичному вихованні», а також для проведення конкурсів студентських творчих робіт, організації роботи молодіжних науково-дослідних гуртків, міжвузівських науково-практичних конференцій з проблем утвердження ЗСЖ на засадах особистісно зорієнтованого підходу.
7. Підвищення рівня здоров'я молодих людей та залучення їх до ведення ЗСЖ, шляхом визначення та корекції рівня сформованості особистісної компетентності може використовуватися у діяльності навчальних закладів усіх рівнів акредитації, незалежно від змісту освіти, та цілей освітньої і професійної підготовки, у діяльності організацій, які сприяють реалізації державної політики у сфері фізичної культури та спорту, а також в системі підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації кадрів у сфері фізичної культури і спорту.

ДОДАТКИ

Додаток А.1

ПРОГРАМА ТРЕНІНГІВ З ФОРМУВАННЯ ЗСЖ

ТЕМА 1. Негативний вплив тютюнокуріння на здоров'я та імідж молоді

Мета тренінгу - розвиток навичок негативного ставлення до тютюнокуріння серед молоді шляхом підтримки тих, хто не курить, та заохочення до припинення куріння тих, хто курить.

Завдання: визначити основні компоненти тютюнового диму, як вони впливають на здоров'я, у чому шкідливість нікотину.

Засоби проведення: дискусія, мозкова атака, висловлювання по колу.

Тривалість тренінгу - 1,5 год.

Сценарій заняття:

1. Вітання (2-3 хв).

Мета - створити атмосферу довіри та емоційного комфорту.

Завдання тренера - забезпечити для кожного учасника максимально комфортне входження в групу.

2. Початок роботи (5 хв).

Тренер визначає тему та мету заняття, дає можливість визначити своє ставлення до піднятої проблеми кожному з учасників (з чим вони прийшли в групу, як себе зараз почувають).

Завдання тренера: допомогти учасникам усвідомити актуальність теми, нагадати зміст попереднього заняття та пов'язати його з темою, що розглядається та із загальною темою програми.

3. Розминка (5-10 хв). Передбачає проведення рухливих ігор.

Мета: об'єднання групи, розвиток міжособистісних зв'язків, включення у спільну діяльність.

Завдання тренера - визначити правила гри, забезпечити безпеку учасників.

4. Робота за даною темою (25 хв). Містить у собі найрізноманітніші форми активності (ігри, малювання, елементи психодрами і т.д.).

Мета: відповідає темі заняття.

Завдання тренера: дати певну інформацію в доступній формі, надати можливість висловити свої почуття; допомогти опанувати нові навички, ґрунтуючись на отриманій інформації.

5. Розминка (10 хв).

Мета: для забезпечення групової динаміки та для підтримання уваги й позитивних емоцій.

6. Робота за темою: «Негативний вплив тютюнокуріння на здоров'я та імідж молоді» (25 хв).

ЗМІСТ: під час обговорення теми головним є те, щоб учасники визначили небезпеку тютюнокуріння саме для себе, для свого віку. Тренер допомагає цьому, наводить приклади про шкідливість тютюнокуріння для здоров'я, зовнішнього вигляду, та про виникнення проблем з близькими, дорослими.

- Небезпека тютюнокуріння у тому, що воно асоціюється: з дорослим життям, приналежністю до компанії, самовираженням, задоволенням; не відчувається небезпека для здоров'я у молодому віці.

Продовження додатку А. 1

- Нікотин втручається в обмін речовин головного мозку і на початку куріння викликає псевдо задоволення, але дуже швидко мозок потребує нікотину вже тільки для підтримання своєї нормальної діяльності.

- Тютюнокуріння дає поштовх для вживання інших психоактивних речовин, у тому числі алкоголю та марихуани.

- Сигарета - це добре подрібнене листя тютюну, загорнуте в тонкий цигарковий папір.

- У тютюновому димі однієї сигарети міститься більш 4 000 різних хімічних сполук, шкідливих для здоров'я. Деякі з цих речовин високотоксичні, тобто отруйні, а 43 з них належать до речовин, що викликають рак.

- Одна з високотоксичних речовин - нікотин. Нікотин міститься в листі тютюну. Потрапляючи в організм людини з тютюновим димом, нікотин діє як сильний швидкодіючий наркотик, викликаючи сильну залежність від куріння.

- Одна з канцерогенних речовин - це смола (дьоготь). Це темна клейка речовина, що осідає в легенях.

- У тютюновому димі міститься також чадний газ (СО).

Можна показати або створити плакат з переліком та ілюстраціями речовин, що містяться в сигареті. Можна давати перелік їх назв і запитувати, як учасники вважають: «Де ще використовуються подібні речовини?» (можна сказати, що всі ці речовини використовуються у товарах побутової хімії).

Важлива теза: Тютюновий дим порушує баланс речовин у головному мозку. Внаслідок того, що рівень речовини, яка викликає стан задоволення від куріння у курця, стає набагато більшим, ніж у некурця. Вони частіше відчують стан тривоги і невпевненості, коли не курять. Від надлишку цієї речовини курця і тягне курити. Через надлишок цієї речовини стає важко кинути курити, а отже виникає залежність від куріння.

Психологічна залежність полягає в тому, що курець втрачає волю, життя стає залежним від сигарет; уклад життя підпорядковується курінню: купівля сигарет, перекури, атрибути куріння, наприклад попільниця, коло друзів-курців. Це те, що ти звик мати в руці, коли ти відпочиваєш, чи якийсь рятівний ритуал при поганому настрої та ін.

А зараз поговорімо про те, як ці речовини, що містяться в сигареті, впливають на організм, потрапляючи туди.

- Як тільки людина закурює сигарету, нікотин через легені потрапляє у кров. І вже через 8 секунд починає впливати на головний мозок.

- Нікотин спочатку збуджує, а потім гальмує процеси в центральній нервовій системі.

- Нікотин підсилює серцебиття, звужує кровоносні судини і підвищує артеріальний тиск.

- Нікотин потрапляє у організм плоду при курінні вагітної жінки і порушує його розвиток; чадний газ уповільнює розвиток плоду.

- Нікотин негативно впливає на статеву сферу чоловіка (викликає імпотенцію) і на репродуктивну систему чоловіка та жінки, викликаючи утрудненість запліднення та розвитку плоду.

Кількість серцевих скорочень в того, хто курить, за добу на 15 000-20 000 більше, ніж у людини, яка не курить. При цьому таке серце перекачує на 1,5 тонни крові за день більше, ніж у тих, хто не курить. А це значить, що навантаження на серце зростає. Це приводить до скорочення часу життєдіяльності серця.

Разом з ніотином у легені потрапляє смола. Вона осідає на стінках легень.

Можна сказати, що курець їсть дьоготь ложками. Якщо людина викурює пачку сигарет у день, за рік вона "з'їдає" 700 грамів дьогтю.

Разом з ніотином через легені в кров проникає також чадний газ (СО). Чадний газ зменшує надходження кисню в усі частини тіла. Через обмаль кисню м'язи тіла втомлюються і настає стан загальної втоми.

Вміст чадного газу в крові у курців у 15 разів вищий, ніж у некурців.

Продовження додатку А. 1

Як куріння заважає іміджу та досягненням підлітка:

- неприємний запах з рота, від одягу, від волосся;
- сірий нездоровий колір обличчя і передчасне старіння шкіри (особливо важливо для дівчат);
- жовті зуби;
- загальний нездоровий зовнішній вигляд;
- куріння впливає на витривалість м'язів: студенти-курці гірше бігають, вони мають гірші спортивні результати, ніж некурці;
 - вчені з'ясували, що курці проводять дозвілля більш нудно і отримують від нього менше задоволення, ніж некурці; вони менш винахідливі у засобах використання вільного часу і часто просто не знають, що з ним робити.

Як куріння впливає на здоров'я молоді:

- Серед курців поширені захворювання дихальних шляхів.
 - Їхні легені відстають у розвитку і можуть ніколи не розвинутись до розміру легень дорослої людини.
 - Формується залежність від куріння.
- Це ті негативні наслідки, які можна побачити вже зараз.
- Куріння - це також і "бомба уповільненої дії". Справа в тому, що ті, хто почав курити до 15 років, у п'ятеро частіше вмирають від раку, ніж ті, хто взяв першу сигарету після 25 років.

Експеримент з пляшкою: можна взяти пластикову пляшку, покласти туди шматочок вати, зробити два невеличкі отвори збоку на пляшці і вставити в один отвір сигарету та, запаливши її, періодично „всмоктувати” дим у пляшку. Після декількох затягувань вата змінить колір на жовтий і матиме дуже неприємний запах.

При першому досвіді куріння може виникнути запаморочення, нудота і блювота. Для підлітків тут добре згадати про досвід першої спроби куріння героїв у «Пригодах Тома Соєра» Марка Твена.

Головна теза: Найбільша небезпека нікотину, що міститься в сигаретах, – це те, що він викликає залежність. Тютюновий дим небезпечний для здоров'я і негативно позначається на іміджі молоді. Майже всі люди починають курити спонтанно, не замислюючись над наслідками для свого життя і здоров'я, ніхто не дає собі обітницю курити все життя, але тютюн «вміє чекати», коли людина звикне до нього. І коли куріння починає заважати людині, стає дуже важко кинути.

7. Завершення роботи (5-10 хв).

Мета: дати учасникам усвідомити опрацьований матеріал, можливість «виплеснути» напругу, що накопичилася; завершення роботи у позитивному емоційному стані. Завдання тренера: підвести підсумок заняття, узагальнити інформацію, зробити акцент на ключових поняттях.

8. Прощання (2-3 хв).

Мета: позначити кінець заняття.

Завдання тренера: емоційна підтримка, забезпечення комфортного стану учасників.

Додаток А. 2

Тема 2. ВПЛИВ ПАСИВНОГО ТЮТЮНОКУРІННЯ НА ЗДОРОВ'Я

Мета: Дати усвідомлення, що пасивне тютюнокуріння шкідливе для здоров'я, але не настільки, наскільки безпосередньо куріння.

Сценарій заняття:

1. Вітання (2-3 хв).

Мета - створити атмосферу довіри та емоційного комфорту.

Завдання тренера: забезпечити для кожного учасника максимально комфортне входження в групу.

2. Початок роботи (5 хв).

Тренер визначає тему та мету заняття, дає можливість визначити своє ставлення до теми кожному з учасників (з чим вони прийшли в групу, як себе зараз почувають).

Завдання тренера: допомогти учасникам усвідомити актуальність теми, нагадати зміст попереднього заняття та пов'язати його з темою, що розглядається та із загальною темою програми.

3. Розминка (5-10 хв). Передбачає проведення рухливих ігор.

Мета: об'єднання групи, розвиток міжособистісних зв'язків, включення в спільну діяльність.

Завдання тренера: визначити правила гри, забезпечити безпеку учасників.

4. Робота за даною темою (25 хв). Містить у собі найрізноманітніші форми активності (ігри, малювання, елементи психодрами і т.д.).

Мета: відповідає темі заняття.

Завдання тренера: дати певну інформацію у доступній формі, надати можливість висловити свої почуття; допомогти опанувати нові навички, ґрунтуючись на отриманій інформації.

5. Розминка (10 хв).

Мета: для забезпечення групової динаміки та для підтримання уваги та позитивних емоцій.

8. Робота за темою: «Вплив пасивного тютюнокуріння на здоров'я» (25 хв).

ЗМІСТ: Тютюновий дим шкідливий і для організму людини-не-курця. Чи не помічали ви, що в кімнаті, де багато курять, ви кашляєте більше? Це результат «пасивного», або «ненавмисного» тютюнокуріння. З'ясовано, що пасивне куріння зумовлює захворювання дихальної системи у некурців. У такий спосіб курець завдає шкоди не лише своєму здоров'ю, а й здоров'ю людей, що його оточують.

Причому люди, що не курять, мимоволі опиняються в групі ризику, стають пасивними курцями. Так, доведено, що люди, які живуть з курцями й постійно дихають прокуреним повітрям, мають ризик захворіти на 20–30 % частіше за людей, які не зазнають дії тютюнового диму. Не слід забувати, що куріння забруднює навколишнє середовище.

Головна теза: проблеми, пов'язані з курінням, стосуються кожного, навіть якщо ти не куриш. Зрозуміло, що допомагаючи іншим кинути курити, ти піклуєшся, у першу чергу, про своє здоров'я. Створювати атмосферу вільної зони від куріння навколо себе – це прояв самоповаги й поваги до здоров'я тих, хто тебе оточує.

9. Завершення роботи (5-10 хв).

Мета: дати учасникам усвідомити опрацьований матеріал, можливість «виплеснути» напругу, що накопичилася; завершення роботи у позитивному емоційному стані.

Завдання тренера: підвести підсумок заняття, узагальнити інформацію, зробити акцент на ключових поняттях.

8. Прощання (2-3 хв).

Мета: позначити кінець заняття.

Завдання тренера: емоційна підтримка, забезпечення комфортного стану учасників.

Додаток А. 3

Тема 3. АЛКОГОЛЬ ТА АЛКОГОЛЬНА ЗАЛЕЖНІСТЬ

Мета: підвищити рівень поінформованості студентів щодо проблем, пов'язаних із вживанням алкоголю, з'ясувати найпоширеніші причини вживання молоддю алкоголю, виробити і розвинути навички, що запобігають поширенню вживання алкогольних напоїв у молодіжному середовищі.

Завдання:

- з'ясувати рівень поінформованості підлітків щодо проблеми;
- розвіяти міфи та хибні уявлення про алкоголь у молодіжному середовищі шляхом надання достовірної інформації про алкоголь та алкогольні напої;
- дати інформацію про наслідки вживання алкоголю (соціальні, економічні, шкідливий вплив на здоров'я людини);
- виробити і розвинути навички прийняття відповідальних рішень у ситуаціях вибору;
- перевірити рівень засвоєння інформації.

Тривалість заняття: 1,5 год.

Форми проведення заняття: лекція (45 хв), практичне заняття (45хв).

Основні терміни та визначення

Алкоголь – те саме, що й одноатомний спирт (винний спирт, етанол, етиловий спирт). Рідина без кольору, з характерним запахом і смаком, легкозаймиста, з температурою кипіння 78,3°. Хімічна формула C₂H₅OH. Використовується як розчинник, антифриз, дезінфікуючий засіб, моторне пальне, для приготування алкогольних (спиртних) напоїв та лікувальних засобів.

Прийнято виділяти побутове пияцтво, хронічний алкоголізм, алкогольні психози (гострі – наприклад біла гарячка; хронічні – наприклад хронічний галюциноз).

З медичної точки зору алкоголь є наркотиком, з юридичної - ні.

Алкоголізм – захворювання, що розвивається внаслідок тривалого зловживання спиртними (алкогольними) напоями.

Алкоголік (алкоголічка) – особа, яка хворіє на алкоголізм.

Алкогольний (спиртний) напій – спеціально приготовлена рідина, що містить алкоголь (спирт), воду та речовини, що надають йому запаху та смаку.

Залежність від алкоголю – це неспроможність обходитися без алкоголю.

Пияцтво – ситуаційно зумовлене вживання алкоголю без прояву ознак звикання.

Терпимість (толерантність) до алкоголю – це потреба у збільшенні доз алкоголю задля досягнення того ж самого ефекту.

Запитання для обговорення в групі:

1. Що таке алкоголь та алкогольні напої?
2. Чим схожий алкоголь на інші наркотики?
3. Чим відрізняється алкоголь від інших наркотиків?
4. У чому полягає шкідливість вживання алкоголю для мозку?
5. Як алкоголь впливає на розумову діяльність?
6. Як реагує організм на випивку?
7. Як формується залежність від алкоголю (алкоголізм)?
8. Хто стає алкоголіком (сприйнятливість до алкоголю)?
9. Якою має бути стратегія поведінки студента щодо вживання алкоголю (вміння протистояти тиску однолітків)?

Практичні завдання до теми 3

ВПРАВА "Ситуації"

Тривалість: 35 хв (10 хв для обговорення у групах, 25 хв для обговорення в аудиторії)

Матеріали: роздатковий матеріал – тексти про ситуації.

Продовження додатку А. 3

Хід справи: серед учасників формується три групи. Кожній з груп дається по одній ситуації (кожному з учасників роздається текст про ситуацію). Спочатку всі мають прочитати тексти про ситуації, потім обговорити в своїй групі.

Після цього кожна з груп представляє аудиторії свою ситуацію (зачитує текст про неї) та пропонує шляхи розв'язання проблеми. Інші учасники після презентації можуть задавати питання, дискутувати.

Ситуація 1.

Дві подруги, Тетяна і Лариса, уперше потрапили на «дорослу» вечірку, де ніхто не збирався говорити, що спиртне їм ще рано споживати, де взагалі нікому було підказати, як їм поводитись. Як і всі, подруги випили по чарочці коньяку, і їм відразу стало весело. Після другої чарки Тетяна в захваті сміялася, танцювала до знемоги, і все навколо кружляло разом з нею. Третю чарку вона випила зі значними зусиллями, але відмовитись вважала за незручність, оскільки тост був «За прекрасних пань!». Після цього Тетяна стала поводитися зовсім нерозумно: заговорила з хлопцями, втручалася в чужі розмови, приставала до всіх з обіймами та поцілунками. Лариса, навпаки, трималася прекрасно, хоч і пила нарівні з Тетяною. Вона робила спроби, намагаючись зупинити Тетяну, повернути її поведінку в рамки пристойності.

Незважаючи на відчайдушний настрій, четверту чарку Тетяна пити побоювалася, але, подивившись на Ларису, яка зробила це зовсім спокійно, вирішила не відставати. Незабаром язик у неї почав заплітатися, руки-ноги не слухалися, почувалась погано, і Тетяна взагалі вже нічого не розуміла. П'ятий тост підняли за батьків. «Пити до дна! - кричали з усіх боків. - Батьки - це святе!» І цього разу, зробивши над собою зусилля, Тетяна з відразою випила. Добре, що поруч сиділа Лариса, яка довела подругу до туалету, інакше її вирвало б прямо за столом. Якби не Лариса, Тетяна взагалі б додому не добралася. Вона йшла, плентаючись, не розуміючи, в який бік іти, часом сідала на землю і бурмотіла, що спатиме тут. Лариса насилу довела її і «передала» з рук у руки батькам. Батьки Тетяни жахнулися. Промучившись із дочкою всю ніч, вони довго ляли її та все ставили у приклад Ларису, яка поводитися пристойно, а не напилася до півсмерті.

«Дивно, - думала Таня, - адже ми ж з Ларисою пили однаково, чому вона сп'яніла менше за мене?»

Дайте відповіді на запитання:

1. Хто з дівчат біологічно схильний до алкоголізму?
2. Як варто поводитися стосовно алкоголю Ларисі?
3. Як варто поводитися стосовно алкоголю Тетяні?
4. Чи правильну позицію зайняли батьки Тетяни?
5. Які симптоми алкогольного отруєння спостерігалися у Тетяни?
6. Як складеться доля дівчат, якщо вони потраплять у алкогольне мікросередовище?

Ситуація 2.

У Світлани вагітність ще з перших днів проходила важко. Вона двічі втрачала свідомість, постійно почувала втому, сонливість, а головне – її увесь час нудило і зовсім пропав апетит. До лікаря Світлана йти не поспішала: по-перше, ще нічого не помітно; по-друге, вона панічно боялася здавати аналізи; по-третє, вона чула, що під час вагітності все одно не можна ніяких ліків вживати – навіщо ж тоді йти до лікаря? Жаліслива сусідка, побачивши, що Світлана зблідла й схудла, стала розпитувати про її самопочуття і розповіла, що коли її чоловік повернувся з Чорнобиля, де брав участь у ліквідації наслідків аварії, він чув себе самісінько так. Тоді йому порадили пити по склянці червоного вина на день, оскільки це дуже корисно: очищає організм, підвищує гемоглобін і, взагалі, у вині багато вітамінів. Через півроку стан чоловіка значно покращився. Світлана вирішила і сама спробувати цей засіб і в той же день купила пляшку червоного вина.

Дайте відповіді на запитання:

1. Чи правильно вчинила Світлана?
2. Наскільки достовірна інформація, яку повідомила сусідка?
3. Що потрібно зробити Світлані?

Продовження додатку А. 3

Ситуація 3.

Олег та Оля одружилися відразу після школи. У них все було прекрасні любов, молодість, здоров'я. Незабаром чоловік пішов в армію, проте Ользі довго нудьгувати не довелося – народився син. Ігор ріс спокійним, веселим, міцни хлопчиськом. Оля радісно чекала повернення чоловіка, змальовуючи у своїй уяві картини їх майбутнього щасливого життя. Але сталося інакше: чоловік повернувся з армії зовсім іншою людиною - це була «грудка нервів». Та найголовніші він майже щотижня приходив п'яним. Оля раніше ніколи не бачила його п'яним, та й у родині в них такого не було. Молода жінка була геть розгублена, не знала, що діяти, тільки плакала. Добре, що чоловік, коли був п'яним, приходив дуже пізно, так що ні син, ні сусіди його не бачили, а вдома він особливо не гомонів. Через півроку трапилося нещастя: Олю збила машина, і через два дні вона вмерла. Ігор пішов у ясла на п'ятиденку, а Олег став пити ще більше. Коли по п'ятницях він приходив за сином зовсім п'яний, йому не хотіли віддавати дитини, і незабаром постало питання про оформлення хлопчика в дитячий будинок. Батько поставився до цього байдуже. Через рік Олег загинув за нез'ясованих обставин.

Незабаром Ігоря захотіли всиновити бездітний чоловік і жінка. Їм дуже сподобався хлопчик, але, дізнавшись, що його батько – алкоголік, вони засумнівалися: чи не виявиться потім, коли Ігорю прийде час іти до школи, що він недоумкуватий?

Дайте відповіді на запитання:

1. Наскільки обґрунтовані побоювання можливих усиновителів Ігоря? Поясніть, чому.
2. Що можна порекомендувати майбутнім усиновителям Ігоря?

Коментарі для тренера щодо наведених ситуацій

Ситуація 1.

Лариса біологічно більш схильна до алкоголю, і їй слід цілком відмовитись від уживання алкоголю.

Тетяна, навпаки, може не побоюватися негативних наслідків помірному вживанню алкоголю, оскільки у випадку передозування її організм реагує адекватно. Нагадаємо, однак, що цілком виключити споживання спиртного їй доведеться і на період, коли вона захоче мати дитину (за місяць до зачаття і до закінчення грудного вигодовування дитини).

За відсутності стресових ситуацій і при переважанні позитивних емоційних станів над негативними Тетяна, ймовірно, залишиться на рівні помірковано питущої. Якщо ж життєві обставини складатимуться невдало, у неї можливий розвиток алкоголізму.

Лариса ж не зможе вижити в алкогольному оточенні, їй доведеться або порвати усі відносини з таким мікросередовищем, або стати алкоголіком.

Ситуація 2.

Те, що говорить сусідка, цілком імовірно, але стосовно чоловіка сусідки, а не Світлани. Не виключено, що вживання вина поліпшить суб'єктивний стан Світлани, однак для майбутньої дитини це може мати трагічні наслідки.

Світлані варто негайно пройти медичне обстеження і дотримуватися розпоряджень лікаря, а не займатися самолікуванням, та ще й «народними» засобами.

Ситуація 3.

Побоювання потенційних усиновителів Ігоря щодо недоумкуватості хлопчика через алкоголізм його батька безпідставні, оскільки той почав зловживати спиртним уже після народження дитини.

Проте, оскільки трагічні враження раннього дитинства залишили незгладимий слід у душі дитини, майбутнім усиновителям потрібно бути дуже обережними, щоб позбавити Ігоря від нових психотравмуючих ситуацій. Варто спеціально попередити їх про можливу біологічну схильність до алкоголізму, оскільки (судячи з перебігу хвороби Олега) у його батька така схильність, напевне, була.

Додаток А. 4

Тема 4. РОЗРОБКА ПРОГРАМ, СПРЯМОВАНИХ НА ЗАПОБІГАННЯ ПОШИРЕННЮ СПОЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ У МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Мета: підвищити рівень знань учасників тренінгу щодо алкоголю та його наслідків, обговорити основні мотиви щодо вживання алкоголю студентською молоддю, дати навички розробки профілактичних заходів із запобігання поширенню вживання алкогольних напоїв у молодіжному середовищі

Тривалість: 1,5 год (30 хв на обговорення у сформованих групах і підготовку презентацій, по 15 хв для представлення результатів та обговорення проблеми в групі).

Форма проведення: практичне заняття (робота в групах).

Матеріали: аркуші паперу, ручки, дошка (фліп-чарт), фломастери.

Зміст теми:

- вплив батьківського оточення на формування ставлення молоді до алкоголю та поведінки щодо його споживання;
- вплив соціального оточення (однолітків, друзів) на формування ставлення підлітків до алкоголю та поведінки щодо його споживання;
- роль школи у формуванні ставлення підлітків до алкоголю та поведінки щодо його споживання;
- вплив реклами на формування ставлення підлітків до алкоголю та поведінки щодо його споживання.

Практичні завдання до теми 4.

РОБОТА В ГРУПАХ

Серед учасників формуються чотири групи і пропонується підготувати презентацію на задану тематику. По кожній тематичі пропонується приблизний перелік питань, які бажано висвітлити під час презентації, проте кожна з груп може сформувати свою структуру для презентації.

Теми для підготовки презентацій та приблизна структура презентацій:

Група 1. Вплив батьківського оточення на формування ставлення молоді до алкоголю та поведінки щодо його споживання.

Однією з найважливіших функцій сім'ї є її виховна функція. Відповідальність за виховання дітей лежить насамперед на батьках. Ставлення дитини до спиртного значною мірою виробляється під впливом батьків, перш за все, через особистий приклад та родинне спілкування.

Запитання, що пропонуються при підготовці презентації:

1. Чи потрібно батькам розмовляти з дитиною про алкоголь?
2. З якого віку батькам краще починати розмовляти з дитиною про алкоголь і в якому контексті можуть бути доречними такі розмови?
3. Поведінка батьків щодо споживання алкоголю: чи можуть дорослі споживати спиртне при дітях?
4. Чи повинні дорослі категорично забороняти вживати алкоголь дітям?
5. Як батьки можуть визначити, чи вживає дитина алкоголь?
6. Яким чином можна сприяти підвищенню активності батьків у формуванні ставлення дітей до алкоголю та поведінки щодо споживання алкоголю?
7. Сімейні свята: питні традиції та виховання дітей.
8. Чи слід приділяти окрему увагу розмовам про секс та алкоголь? Наскільки сучасні батьки готові до таких розмов?

Група 2. Вплив соціального оточення (зокрема друзів, однолітків) на формування ставлення підлітків до алкоголю та поведінки щодо його споживання

Одним з визначальних чинників у мотивації споживання спиртного підлітком є вплив однолітків, друзів, старших підлітків.

Продовження додатку А. 4

Запитання, що пропонуються при підготовці презентації:

1. Значення впливу однолітків та друзів серед інших факторів, що визначають мотивацію споживання спиртного, у різних вікових групах молоді.
2. Як друзі та однолітки можуть впливати на формування ставлення до алкоголю та вироблення поведінки неповнолітніх щодо його споживання (позитивний і негативний вплив)?
3. Як можна контролювати оточення, з яким неповнолітні спілкуються у вільний час? Хто може здійснювати такий контроль?
4. Чи слід забороняти дитині спілкуватися з «небажаним» колом однолітків?
5. Як і хто може навчити дитину відмовлятися від споживання спиртного у товаристві.
6. Роль друзів та однолітків для 18-22-річної молоді.
7. Позитивні і негативні сторони застосування методики «рівний – рівному» для розв'язання проблеми вживання алкоголю молоддю.
8. Вживання алкоголю під час ділових зустрічей. Вживання алкоголю на роботі.

Група 3. Роль ВНЗ у формуванні ставлення студентів до алкоголю та поведінки щодо його споживання

ВНЗ нарівні з батьками відповідає за здоров'я дитини. Позиція ВНЗ у формуванні негативного ставлення студентів до алкоголю та виробленні поведінки щодо його споживання вкрай важлива.

Запитання, що пропонуються при підготовці презентації:

1. Чи може ВНЗ зменшити негативний вплив асоціального оточення людини, передусім родини? Яким чином?
2. Що може зробити адміністрація ВНЗ?
3. Що можуть зробити педагоги?
4. Чи достатньо обговорення алкогольної тематики в курсі валеології?
5. Чи має ВНЗ впливати на батьків у справі антиалкогольного виховання дитини?
6. Чи слід залучати батьків до просвітницьких заходів, спрямованих на формування ставлення молодих людей до алкоголю та поведінки щодо його споживання? Наскільки це реально за умови зайнятості батьків?

Група 4. Вплив реклами на формування ставлення молоді до алкоголю та їхньої поведінки щодо його споживання

Запровадження ринкових відносин у нашій країні з орієнтацією на конкурентоспроможність змусило виробників розширювати асортимент своєї продукції та вдаватися до активної реклами своїх товарів. Останнім часом істотно урізноманітнився ринок алкогольних напоїв, насамперед недорогих слабоалкогольних напоїв (пиво, джин-тонік, соки та солодка вода із вмістом алкоголю тощо). У рекламі алкогольних напоїв виробники зосереджують увагу не стільки на якості продукції, скільки на прагненні молоді до певного стилю життя, і практично не йдеться про негативні наслідки. Бажання «бути модним» і «сучасним» підштовхує молодь до вживання алкогольних напоїв, що, на думку багатьох молодих людей, є одним із атрибутів «стильного» життя.

Запитання, що пропонуються при підготовці презентації:

1. Заборона реклами міцних алкогольних напоїв. Дозвіл реклами торгових марок (прихована реклама).
2. Вплив реклами слабоалкогольних напоїв на формування поведінки молоді щодо споживання алкоголю.
3. Соціальна реклама на антиалкогольну тематику.
4. Чого реально можна вимагати від рекламодавців? Щоб у рекламі слабоалкогольних напоїв відображалася шкідливість впливу алкоголю?
5. Як навчити молодь абстрагуватися від того, що «показує» реклама (різниця між тим, що бачимо, і реальністю)?
6. Соціальний портрет особи, що вживає алкоголь (на основі інформації, яка подається у рекламі слабоалкогольних напоїв).

Додаток А. 5

Тема 5. ПРОБЛЕМИ, ПОВ'ЯЗАНІ З НАРКОТИКАМИ, І ПРОФІЛАКТИКА ПОЧАТКУ ВЖИВАННЯ НАРКОТИКІВ

Мета: підвищити рівень поінформованості студентів щодо проблем, пов'язаних із наркотиками, з'ясувати найпоширеніші причини їх уживання, виробити і розвинути навички, що запобігають уживанню наркотичних речовин.

Завдання:

- з'ясувати рівень поінформованості підлітків щодо зазначених проблем;
- надати достовірну інформацію про причини і наслідки вживання наркотиків та можливі стратегії поведінки;
- перевірити рівень засвоєння інформації.

Тривалість -1,5 год.

Таблиця А.5.1

Сценарій заняття

Етап	Тривалість
1. Вступ	5 хв
2. Знайомство	5 хв
3. Очікування учасників	5 хв
4. Прийняття правил роботи групи	5 хв
5. Оцінка рівня поінформованості	15 хв
6. Актуалізація проблеми	
7. Інформаційний блок	30 хв
8. Набуття практичних навичок	20 хв
9. Завершення роботи	10 хв

СЦЕНАРІЙ ТРЕНІНГУ

1. Вступ (5 хв)

Ведучий представляє мету і завдання тренінгу.

2. Знайомство (5 хв)

Цей етап може бути проведений у будь-якій зручній формі, однак він задає тон наступної роботи. Тому на цьому етапі тренер повинен створити демократичну, довірливу атмосферу. Добре, якщо ведучий розповість про свою професійну діяльність, досвід роботи, особисті очікування від тренінгу. Не рекомендується обмежуватись висловлюванням на зразок «Мене звати...».

3. Очікування учасників (5 хв)

Ведучий задає аудиторії запитання:

1. Як ви думаєте, з якою метою вас запросили на цей семінар?
2. Що ми будемо тут робити?
3. Які знання ви хотіли б отримати під час проведення цього семінару?

Звичайно, на початку семінару, коли учасники ще скуті, відповідей буде небагато.

Після цього ведучий може розповісти про власні очікування від семінару.

4. Прийняття правил роботи групи (5 хв)

Ведучий коротко повідомляє правила роботи і пояснює їхнє значення.

5. Оцінка рівня поінформованості

Продовження додатку А. 5

6. Актуалізація проблеми

Ведучий просить групу відповісти на запитання:

1. Чи існує проблема наркоманії в нашому суспільстві?
2. Чи стикалися ви або ваші близькі з цією проблемою?
3. Що ви відчули, коли зіткнулися з цією проблемою?
4. Наскільки це явище небезпечне для підлітків і молоді?
5. Якщо цю проблему не розв'язати найближчим часом, як вона впливатиме на наше суспільство в цілому?

6. Чи знаєте ви таких людей, які загинули від передозування?

Реакція в групі буде різною. Перш за все вона залежить від регіону, де проходять заняття, і майже відбиває ситуацію зі споживанням наркотиків.

Необхідно зробити висновок про те, що ця проблема актуальна особисто для підлітка або для людей, яких він знає.

Мозкова атака: «Що ми знаємо про наркотичні речовини?» (10 хв)

Мета: з'ясувати рівень обізнаності підлітків про наркотичні речовини.

Кожен учасник записує на різнокольорових стікерах (маленькі папірці) те, що знає про наркотичні речовини (при цьому тренер пояснює, що наркотичні речовини – це всі речовини, які впливають на свідомість та психічний стан людини). Ці стікери приклеюються на ватман, без зачитування написаного. Тренер узагальнює отриману інформацію, не оцінюючи її.

До уваги тренера!

Важливо під час виконання вправи не створювати атмосферу змагань, не пропонувати учасникам зачитувати те, що вони написали, не обговорювати отриману інформацію - все це може збуджувати інтерес підлітків до наркотичних речовин, підштовхувати їх до подальшого експериментування.

Рівень інформації, отриманої під час виконання цієї вправи, і є тим рівнем, підвищувати який в рамках конкретної групи небезпечно.

7. Інформаційний блок

Повідомлення: «Наркотичні речовини» (10 хв)

Мета: надати загальну інформацію про різні види наркотичних речовин.

Дуже обережно, уникаючи надмірної конкретизації, тренер узагальнює інформацію про наркотичні речовини, отриману під час виконання попереднього завдання. Для того, щоб якісніше підсумувати матеріал, отриманий у ході «мозкової атаки», тренер (також дуже обережно) може використовувати інформаційні матеріали.

Важливим є визнання серйозних руйнівних наслідків вживання наркотичних речовин для здоров'я (але не варто створювати занадто емоційну напругу – ми лише визнаємо цей факт). Можна також розповісти про наявність певного сленгу (системи специфічних слів), пов'язаного з уживанням тих чи інших наркотичних речовин.

До уваги тренера!

Важливо пам'ятати, що надмірна, невідповідна віковим особливостям підлітків інформація про наркотичні речовини та особливості їх дії на організм небезпечна, тому що може провокувати підлітків на експериментування із цими речовинами. Дуже важливою є особиста позиція тренера, його спокійна впевненість у тому, що для власної безпеки зовсім не обов'язково знати все і тим більше все перепробувати на собі.

Можливий перехід до наступної вправи: «Для того, щоб зробити власні висновки та прийняти власні рішення, нам потрібно з'ясувати, чому ж люди починають вживати наркотичні речовини».

Мозкова атака: «Чому люди вживають наркотики?» (10 хв)

Мета: сприяти усвідомленню учасниками суті причин, що призводять до вживання наркотичних речовин.

Продовження додатку А. 5

Тренер на аркуші ватману записує всі думки, висловлені учасниками щодо причин початку вживання людьми наркотичних речовин («від нічого робити», «цікаво», «за компанію», «щоб отримати нові враження», «на зло батькам», «це модно», «щоб зняти біль» і т. д.) та узагальнює отриману інформацію.

До уваги тренера!

Необхідно наголосити на таких причинах:

1) *особливості підліткового віку — притаманна підліткам схильність до експериментів, бажання дорослості, загострені почуття, пошуки життєвих цінностей;*

2) *наявність тиску оточення, доступність наркотичних речовин тощо.*

Підсумовуючи, тренер ще раз наголошує на основних причинах початку вживання наркотичних речовин: цікавість, наслідування дорослих, пригнічений настрій, прагнення «бути, як усі», невміння відмовити, невпевненість у собі тощо.

Інформаційний блок

Гра: «Твердження, що суперечать одне одному» (20 хв)

Мета: ця гра, крім інформування, дає можливість кожному учасникові визначити свій погляд на проблему наркоманії.

Хід гри: на 4 аркушах паперу написано одне з тверджень: «цілком згоден»; «згоден, але не зовсім»; «зовсім не згоден»; «важко відповісти, не знаю».

Прикріпіть підготовлені аркуші з твердженнями на кожній стіні кімнати.

Тренер зачитує по черзі декілька тверджень щодо проблем наркоманії, які можуть суперечити одне одному. Після того як твердження називається, учасники відразу ж повинні розійтися і стати біля тих аркушів паперу, на яких відображено їхні погляди. Учасників просять пояснити, чому саме вони обрали ці твердження. Почувши всі точки зору, учасники можуть змінити свою думку і обрати ті аркуші з твердженнями, які тепер найбільше їм підходять.

Для даного тренінгу можна використовувати такі **твердження, що іноді суперечать одне одному:**

1. Легкі наркотики нешкідливі.
2. Наркоманія – це злочин.
3. Наркотики підвищують творчий потенціал.
4. Наркоманія – це хвороба.
5. У багатьох молодих людей виникають проблеми із законом через наркотики.
6. Припинити вживати наркотики можна в будь-який момент.
7. Наркоманія виліковна.
8. Багато підлітків починають уживання наркотиків «за компанію».
9. Люди, які вживають наркотики, дуже часто не усвідомлюють, що залежать від них.
10. Наркоман може померти від СНІДу.
11. Залежність від наркотиків формується тільки після їх багаторазового вживання.
12. За зовнішнім виглядом людини можна визначити, вживає вона наркотики чи ні.
13. Наркоман може померти від передозування.
14. Продаж наркотиків не переслідується законом.
15. Наркоманія невиліковна.

Запитання для обговорення:

1. Які почуття виникли у вас, коли ви розмірковували над цими питаннями?
2. Чи легко було вам висловлювати свій погляд перед усіма учасниками, особливо коли ви опинилися в меншості?

3. Чи легко вам було змінити свій погляд?

До уваги тренера!

Проводячи цю гру, Ви можете обрати будь-яку кількість тверджень, відповідно до поставленої мети.

Продовження додатку А. 5

8. Етап набуття практичних навичок

Гра: «Шприц» (15 хв)

Мета: навчити учасників аргументовано відстоювати свою думку та приймати ефективні для людини рішення, щоб у ситуації вибору вона змогла сказати «ні».

Хід гри: учасники сідають у коло, їм дається завдання придумати 10 варіантів пропозиції спробувати наркотик і 10 варіантів відмови від його вживання. Ведучий бере шприц і пропонує його учасникові, який сидить праворуч від нього. Учасник відмовляється. Відмова повинна бути тактовною, але твердою. Час, відведений для роботи пари – 3 хвилини. Після цього шприц переходить до учасника, і вже він умовляє свого сусіда спробувати наркотик.

Запитання для обговорення:

1. Чи легко вам було знайти гідну відмову?
2. Які варіанти відмови були, на ваш погляд, найефективнішими? Чому?
3. Як себе почували учасники в тій чи іншій ролі (хто умовляв і хто відмовлявся)?
4. Якими ще можуть бути форми відмови?

Завершення роботи (5 хв)

На цьому етапі тренер підводить підсумки проведеної роботи, з'ясовує, як учасники засвоїли інформацію. (Можна це зробити, наприклад, за допомогою анкети. В анкеті перелічено твердження щодо наркоманії, які суперечать одне одному, і по кожному твердженню учасник повинен відмітити один з варіантів відповіді – «правильно», «неправильно», «важко сказати, не знаю»).

Тренер може також запропонувати учасникам відповісти на запитання:

1. Які почуття викликало у вас це заняття?
2. Які знання ви отримали?
3. Як ці знання ви використаєте у своєму житті?

Наприкінці роботи ведучий дякує учасникам за увагу, повідомляє свої координати та прощається з групою.

Додаток А. 6

Тема 6: ХАРЧУВАННЯ – НАСКІЛЬКИ ЦЕ ВАЖЛИВО?

Мета: формувати в учасників мотивацію щодо вивчення теми, критичну позицію, дати основні поняття.

Матеріали: фліп-чарт, парні картки з термінами та визначеннями (глосарій), папір, фломастери, маркери, ручки, стікери.

Загальна тривалість заняття: 100 хв

Таблиця А.6.1

План-графік тренінгу

№ з/п	Час, хв	Зміст роботи	Методи і вправи
1.	25	Привітання, знайомство, визначення мети та завдання тренінгу, очікування учасників	Робота у великій групі, вправи, спрямовані на зняття напруги, на знайомство
2.	50	Формування розуміння важливості раціонального харчування для здоров'я, визначення чинників, що впливають на харчування	Робота у великій групі, міні-лекція, мозковий штурм
3.	20	Ознайомлення з основними термінами поняттями раціонального харчування	Міні-лекція, гра на закріплення матеріалу
4.	5	Підведення підсумку заняття	Обговорення у великій групі

Таблиця А.6.2

Сценарій тренінгу

№ з/п	Назва вправи	Тривалість, хв
1.	Знайомство «Пригощання»	10 хв
2.	Інформаційне повідомлення	5 хв
3.	Очікування	10 хв
4.	Мозковий штурм «На що впливає наше харчування?»	15 хв
5.	Гра «Міфи та реальність»	10 хв
6.	Гра-розминка «Компот»	5 хв
7.	Командна робота: «Фактори, які впливають на наше харчування»	20 хв
8.	Інформаційне повідомлення «Особливості харчування української молоді. Поняття раціонального харчування»	10 хв
9.	Гра з термінами «Знайди пару»	10 хв
10.	Підсумок заняття	5 хв

СЦЕНАРІЙ ТРЕНІНГУ

1. Знайомство, привітання «Пригощання» – 10 хв

Мета: Сформувати позитивний настрій в учасників, налаштувати їх на участь у занятті.

Хід вправи: кожен учасник по колу почергово називає своє ім'я та одну свою найулюбленішу страву. Наприклад: «Мене, звати Олена, і я хотіла б пригостити вас усіх своєю найулюбленішою стравою – морозивом». У відповідь уся група дякує (хором). Розпочинати можна з тренера.

Вправа налаштовує учасників на позитивне та шанобливе ставлення один до одного.

2. Інформаційне повідомлення – 5 хв

Мета: коротко ознайомити учасників із темами, які будуть розглядатися на цьому занятті та наступних.

Хід вправи: тренер викладає матеріал на тему: «Значення раціонального харчування. Закони раціонального харчування».

3. Очікування учасників – «Перелік очікувань» – 10 хв

Мета: визначити, які саме проблеми у темі харчування цікавлять учасників найбільше, сприяти створенню визначеної мотивації в учасників до вивчення теми.

Хід вправи: тренер пропонує учасникам написати на стікерах свої очікування, зачитати їх по колу та наклеїти папірці на один великий аркуш: «Так само, як ми складаємо перелік покупок, перед тим, як іти до магазину, необхідно скласти перелік тих знань та вмінь, які ми хочемо отримати, коли йдемо на заняття. Подумайте, про що б вам хотілося дізнатися найбільше щодо правильного харчування».

4. Мозковий штурм: «На що впливає наше харчування?» – 15 хв

Мета: активізувати знання учасників про значення харчування, сприяти актуалізації розуміння того, що харчування відіграє надзвичайно важливу та значиму роль, бо впливає на всі сторони, всі прояви нашого життя.

Хід вправи: учасники вголос у довільному порядку називають будь-які прояви життя (почуття, дії, вчинки тощо), які залежать від харчування, на які впливає харчування. Можна використовувати допоміжні питання «Як ви себе відчуваєте, коли голодні?», «Чи змінюється ваша поведінка, після того, коли ви поїли?», «Чи залежить ваш настрій від того, що саме ви поїли?». Тренер записує їх на великому аркуші паперу, наприкінці коротко узагальнює та робить висновок: харчування – важлива складова частина життя та здоров'я людини.

5. Гра: «Міфи та реальність» – 10 хв

Мета: розширити поінформованість учасників.

Хід вправи: Учасникам пропонуються певні твердження щодо харчування, поширені серед населення, наприклад: «їсти треба лише рослинну їжу», а вони вирішують самостійно, чи це істина, чи міф, і залежно від того обирають позицію праворуч від тренера чи ліворуч. Тренер коротко роз'яснює, чому це твердження правильне або неправильне. Приклади міфів та правильних тверджень наведено в теоретичній частині.

Висновок: існує надлишок інформації щодо того, як треба харчуватися, проте невідомо, якій довіряти, на що спиратись у реальному житті.

6. Гра-розминка: «Компот» – 5 хв

Мета: зняти втому та напругу, відпочити після попередньої вправи. Після розминки необхідно поділитись на 2-3 команди.

Продовження додатку А.6

7. Робота в командах: «Які фактори впливають на наше харчування?» – 20 хв

Мета: Визначити, які фактори впливають на те, як ми харчуємось, від чого залежить наше харчування і що ми можемо змінити, яким впливам можна протидіяти.

Хід вправи: Одна команда пише перелік причин, які впливають на харчування хлопців, друга – дівчат, третя – загалом молоді. Представник від кожної команди презентує результат роботи. Після закінчення з допомогою тренера складається загальний перелік основних факторів, що впливають на характер харчування молоді, окремо виділяються фактори, які можна контролювати і які не залежать від нас.

8. Інформаційне повідомлення: особливості харчування молоді в Україні. Поняття раціонального харчування – 10 хв

Мета: Дати основні поняття раціонального харчування.

Хід вправи: Тренер викладає інформаційний матеріал, наведений у теоретичній частині.

9. Гра: «Знайди пару» – 10 хв

Мета: сприяти засвоєнню основних понять з теми.

Хід вправи: робота з парними картками «термін» – «поняття». Кожен учасник отримує картку з фігурними краями, на якій написано або термін, або визначення терміна. Завдання – знайти учасника, в якого буде парна картка або за змістовою частиною, або за формою краю. Наприкінці всі пари ще раз зачитують термін та його визначення.

10. Підсумок заняття – 5 хв

Мета: Завершити заняття, коротко закріпити отримані знання.

Хід вправи: Учасники по колу почергово відповідають на запитання: «Що було найважливішим на занятті? Що сподобалося найбільше? Що корисного дізнався саме для себе?»

Додаток А.7

Тема 7. ОСНОВНІ ЗАКОНИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ. НАДЛИШКОВА ВАГА ТА ХАРЧУВАННЯ.

Мета: надати знання про основні закони раціонального харчування та їх реалізацію у практичному житті, сформувавши уявлення про енергетичну цінність раціону та шляхи її індивідуального підбору.

Матеріали: фліп-чарт, папір, фломастери, аркуш формату А1 з переліком основних законів раціонального харчування, значеннями індексів Кетле, ростомір, сантиметрові стрічки, ваги, калькулятори, аркуші з роз'ясненнями законів раціонального харчування, картки з назвами продуктів, картки з назвами продуктів та вказаною енергетичною цінністю, етикетки харчових продуктів.

Загальна тривалість заняття: 100 хв. Бажана кількість учасників: 15 чоловік.

Таблиця А.7.1

План-графік тренінгу

№ п/п	Час, хв	Зміст роботи	Методи і вправи	Примітки, поради, матеріали
1.	5	Привітання	Ігри на зняття напруги («криголами»)	
2.	30	Ознайомлення з основними поняттями з теми, засвоєння змісту законів раціонального харчування	Робота у великій групі, міні-лекція, робота в парах	Аркуш формату А1 з переліком основних законів раціонального харчування
3.	60	Принципи визначення відповідності ваги тіла нормі. Ознайомлення з основними принципами побудови раціону харчування, який забезпечує підтримання нормальної ваги тіла	Робота в парах, індивідуальна робота, міні-лекція, мозковий штурм, гра-розминка	Ростомір, сантиметрові стрічки, ваги, калькулятори, аркуші з роз'ясненнями законів раціонального харчування, картки з назвами продуктів, картки з назвами продуктів та вказаною енергетичною цінністю, етикетки харчових продуктів
4.	5	Підведення підсумку заняття	Обговорення у великій групі	

Таблиця А.7.2

Сценарій тренінгу

№ з/п	Назва вправи	Тривалість, хв
1.	Привітання «Моя ти ягідко!»	5 хв
2.	Інформаційне повідомлення «Закони раціонального харчування»	10 хв
3.	Робота в парах «Емблеми законів»	20 хв
4.	Робота в парах «Виміряй друга»	10 хв
5.	Інформаційне повідомлення «Енергетична цінність раціону і вага тіла. Як дізнатися, чи відповідає твоя вага нормі?»	10 хв
6.	Індивідуальна робота – «Чи нормальна в мене вага?»	10 хв
7.	Гра-розминка	5 хв
8.	Гра «Шкала калорійності продуктів харчування»	15 хв
9.	Мозковий штурм "Портрет голодуючого»	10 хв
10.	Підсумок заняття	5 хв

Продовження додатку А.7

Сценарій тренінгу

1. Привітання «Моя ти ягідко!»

Мета: створити атмосферу привітності в групі. .

2. Інформаційне повідомлення «Зако́ни раціонального харчування».

Мета: надати інформацію про основні закони раціонального харчування.

Хід вправи: тренер подає інформацію з відповідного розділу теоретичної частини.

3. Робота в парах «Емблеми законів».

Мета: сформувати в учасників чітке розуміння принципів основ наукової теорії раціонального харчування.

Хід вправи: усього 7 пар (або маленьких груп по 2-3 чол.) учасників. Кожна пара малює емблему – символ одного закону раціонального харчування. Якщо учасників мало, то одна пара може працювати з двома законами. Щоб допомогти учасникам, роздаються інформаційні аркуші з коротким роз'ясненням законів. Після закінчення роботи кожна пара демонструє свою емблему і пояснює закон. Емблеми розвішуються на стінах.

4. Робота в парах «Виміряй друга».

Мета: визначити масу тіла, зріст, окружність грудей кожного учасника.

Хід вправи: учасники в парі вимірюють антропологічні показники одне одного.

5. Інформаційне повідомлення «Енергетична цінність раціону та проблема нормальної ваги тіла».

Мета: надати необхідні знання щодо способів визначення енергетичної потреби людини та нормальних показників ваги тіла.

Хід вправи: тренер подає матеріал щодо енергетичної цінності раціону. Ми рекомендуємо формули та алгоритми розрахунків виписати на дошці (фліп-чарті) або заздалегідь підготувати роздатковий матеріал, що містить усі необхідні формули та алгоритми.

6. Індивідуальна робота

Мета: визначити відповідність своєї ваги до норми, визначити, чи є необхідність коригувати вагу, та створити мотивацію щодо контролю за вагою тіла.

Хід вправи: кожен учасник визначає відповідність своєї ваги до норми, а також свою енергетичну потребу відповідно до формул, що наведені у теоретичній частині.

7. Гра-розминка.

Мета: відпочити після попередньої вправи.

8. Гра «Шкала калорійності продуктів харчування».

Мета: сформувати уявлення про те, які продукти є низькокалорійними, які є висококалорійними.

Хід вправи: учасники розкладають таблички з назвами продуктів харчування відповідно до градації шкали «висококалорійні – низькокалорійні». Тренер коректує та пояснює про калорійність харчових продуктів.

9. Мозковий штурм «Портрет голодуючої».

Мета: дати чітко зрозуміти, що харчовий раціон має повністю забезпечувати потребу організму енергією, що насильне голодування призводить до негативних для здоров'я та зовнішності наслідків.

Хід вправи: учасники називають якомога більше ознак людини, яка довгий час (декілька тижнів, місяців) була позбавлена їжі або недоїдала. Під кінець слово «голодуючий» замінюються словом «голодуюча» і підкреслюється шкідливість для здоров'я, психічної сфери, зовнішності передусім дівчат всіляких самостійних голодувань та радикальних дієт. Тренер узагальнює, доповнює, користуючись матеріалами, вміщеними в теоретичній частині, та робить висновок: харчовий раціон повинен забезпечувати достатню кількість енергії.

10. Підсумок заняття - 5 хв.

Мета: завершити заняття, коротко закріпити отримані знання.

Хід вправи: учасники по колу почергово відповідають на запитання: «Що було найважливішим на занятті? Що сподобалося найбільше? Що корисного дізнався саме для себе?».

Додаток А.8
Тема 8. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК НЕОДМІННА СКЛАДОВА
ФОРМУВАННЯ ЗСЖ МОЛОДІ

Мета - відпрацювати навички самостійного планування діяльності із створення осередку спортивно-масової роботи в межах проекту ФЗСЖ молоді відповідно до технології розробки соціальних проектів.

Завдання:

1. Розробити заходи із вивчення вихідної ситуації щодо рухової активності молоді певної місцевості.
2. Визначити цілі створення осередку спортивно-масової роботи з молоддю в цій місцевості.
3. Конкретизувати завдання, які потрібно вирішити для створення зазначеного осередку.
4. Розробити програму реалізації зазначених завдань, користуючись уніфікованими інструментами планування проектів ФЗСЖ.

Очікувані результати - учасники навчилися розробляти програми створення місцевих осередків рухової активності в межах проектів ФЗСЖ молоді на основі технології розробки соціальних проектів.

Структура. Тренінг складається із вступної, основної та заключної частин.

Загальна тривалість навчального часу - 1,5 год. Тривалість вступної частини - 20 хв.; основної частини - 40 хв.; заключної частини - 30 хв. Після кожних 15 хв. навчального часу влаштовуються перерви тривалістю 5 хв.

Кількість учасників. Тих, хто навчається: у межах 12-21 особа.

Матеріали: фліпчарт, папір для фліпчарта (1 рулон), фломастери (трьох кольорів), блокноти і кулькові ручки (відповідно до кількості учасників).

Таблиця А. 8.1

План-графік тренінгу

Час	Зміст роботи	Примітки
Вступна частина (20 хв.)		
8 хв	Тренер (далі - <i>T</i>): вітає учасників тренінгу, представляє команду, проводить процедуру знайомства учасників.	Процедура знайомства учасників може відбуватись у формі вправи-гри.
7 хв	Асистент (далі - <i>A</i>): проводить вправу для стимуляції комунікабельності та згуртованості учасників, створення доброзичливої атмосфери.	
5 хв	T.: повідомляє загальні характеристики, організацію і методику проведення тренінгу.	
Основна частина (40 хв.)		
40 хв	T.: формулює завдання – розробити заходи щодо вивчення вихідної ситуації стосовно рівня рухової активності молоді, яка проживає у певній місцевості. Пояснює, що ці заходи повинні бути спрямовані на ідентифікацію основних чинників, що зумовлюють рівень рухової активності молоді у конкретній місцевості. Для цього учасникам потрібно скласти перелік дій, за допомогою яких вони зможуть визначити, наприклад, якою мірою відповідає доцільним фізіологічним нормам звичайна фізична активність досліджуваного контингенту в різних складових оточення – в родині, школі, поза школою; які природні та соціальні умови сприяють та перешкоджають підвищенню наявного рівня рухової активності; які ресурси щодо неї – політичного, нормативно-правового, інформаційного, фінансового, матеріально-технічного, науково-методичного, кадрового характеру є в наявності, якою мірою вони використовуються на практиці, який ресурсний потенціал залишається незадіяним і може бути використаний для створення осередку рухової активності межах місцевого проекту ФЗСЖ молоді.	Під час розподілу учасників їм малі групи бажано, щоб, по можливості, до однієї групи потрапили кілька учасників з однієї місцевості.

Продовження додатку А.8

1	2	3
	<p>А.: пише завдання на фліпчарті.</p> <p>Т.: Пропонує обрати для роботи реальні приклади з тих місць, де проживають учасники тренінгу, пояснює, що для цього буде зручно працювати в складі тимчасових творчих колективів – малих груп.</p> <p>А.: проводить вправу для розподілу учасників на малі групи.</p> <p>Учасники (далі - У.): працюючи малими групами, обговорюють, обирають і формулюють заходи, які дадуть їм інформацію щодо основних чинників, що зумовлюють рівень рухової активності молоді в певній місцевості. Учасники по одному від кожної малої групи по черзі називають розроблені заходи (<i>що</i>), коротко пояснюють, якими силами можна ці заходи здійснити (<i>хто</i>), якими способами, методами варто діяти (<i>як</i>), скільки часу на це потрібно (<i>коли</i>).</p> <p>А.: пише відповіді учасників на фліпчарті.</p> <p>Т.: у спільній з учасниками дискусії обговорює отриманий перелік заходів, доповнює, уточнює й коригує їх, при потребі, допомагає визначити і вилучити недоцільні.</p> <p>А.: формує запис остаточного переліку найбільш інформативних та реалістичних заходів.</p> <p>Т.: підсумовує цей етап тренінгу обговоренням того, яку користь дає вивчення вихідної ситуації щодо рухової активності місцевої молоді для подальшого планування діяльності із створення осередку спортивно-масової роботи з молоддю.</p> <p>А.: проводить заключну вправу для цього етапу тренінгу, спрямовану на підсилення згуртованості новостворених міні-команд – малих груп.</p>	<p>Відповіді на запитання «хто, що, як і коли» наприкінці тренінгу допоможуть розробити матрицю планування.</p>
Заключна частина (30 хв.)		
10 хв	<p>Т.: коротко підводить підсумки тренінгу, пропонує 2-3 активним учасникам висловитися щодо головних надбань тренінгу та перспектив їх використання у майбутньому.</p>	<p>Регламент висловлювань</p>
10 хв	<p>А.: проводить вправу для закріплення спільного розуміння цінностей ФЗСЖ, згуртованості команди учасників. Організує групове фотографування, пропонує учасникам обмінятися адресами.</p>	<p>учасників – 1–2 хв</p>
10 хв	<p>Т.: вітає учасників від імені організаторів і команди, надає сертифікати тренінгу.</p>	

РЕСУРСНИЙ МАТЕРІАЛ «ДВНАДЦЯТЬ НАЙПРОСТІШИХ РУХЛИВИХ ІГОР БЕЗ БУДЬ-ЯКОГО ІНВЕНТАРЯ, ЯКІ МОЖНА ДЕ ЗАВГОДНО ПРОВЕСТИ ВЕСЕЛО Й ЦІКАВО»

У ході реалізації місцевих проектів ФЗСЖ молоді під час проведення різноманітних заходів щодо сприяння фізичній активності часто буває потрібно змінити характер дій учасників (наприклад, з інтелектуальних на фізичні), перейти від одного виду рухової активності до іншого, відвернути увагу від якогось явища, сконцентрувати її на іншому, на особах або діях організаторів заходу тощо.

Зручним і корисним засобом вирішення подібних завдань можуть бути найпростіші рухливі ігри з числа таких, які не потребують жодного інвентаря, не вимагають від ведучого особливих методичних та організаційних знань і навичок, можуть проводитися на вулиці або в приміщенні за будь-яких умов, і при тому виявляються цікавими дітям і молоді різного віку.

Такі ігри начебто добре відомі кожному з дитинства, шкільних років, юнацтва, але коли на практиці виникає потреба у їх проведенні, досить часто виявляється, що той учасник заходу, якому належить організувати гру, не пам'ятає якихось деталей, не може швидко зорієнтуватися щодо наявних просторових умов розташування гравців, плутає команди, надає не чіткі інструкції тощо. Від того страждає якість гри, вона не досягає поставленої мети – забезпечити рухову активність, інтерес гравців у невимушеній, веселій атмосфері. Отже, кожному, хто працює з дітьми і молоддю, щоб завжди бути готовим до швидких і чітких дій із проведення рухливих ігор корисно мати у своєму педагогічному арсеналі певний перелік найпростіших із них, придатних до різних умов і обставин. Такий уніфікований набір потрібно періодично переглядати, з часом оновлювати, щоб завжди бути готовим до проведення 5-7 рухливих ігор, які зацікавлять різний контингент учасників протягом принаймні 15-30 хвилин фізичної активності.

Для підвищення здатності організаторів рухової активності молоді в будь-який момент завантажити аудиторію веселою й корисною грою далі наведено невеличку добірку з 12 найпростіших рухливих ігор, які можна проводити практично за будь-яких умов без особливих зусиль та обмежень. Ці ігри добре підходять для дітей і молоді в досить широкому віковому діапазоні; як правило, весело й зацікавлено сприймаються аудиторією; не потребують спеціального інвентаря та обладнання.

1. «Бездомний заєць». Гравці, крім двох, стають парами по уявному колу, обличчям один до одного, взявшись за руки. Розмір кола залежить від кількості гравців – бажано, щоб відстань між парами становила не менше 1,5–2 м. Один із двох гравців, які не стали парою, – «заєць», другий – «вовк». Вони займають місця на протилежних точках кола. За командою ведучого «вовк» повинен догнати «зайця», який може врятуватися від «вовка», вскочивши у середину будь-якої пари. Той учасник пари, у середині якої заховався «заєць», і до котрого «заєць» опинився спиною, тепер змушений уступити «зайцю» руки напарника, а сам перетворитися на «бездомного зайця» у свою чергу. Тепер уже він тікає від «вовка» й шукає собі пару, де зможе заховатися, передавши роль «зайця» одному з членів пари, до якого опиниться спиною. Якщо «вовк» виявився швидшим за «зайця» і наздогнав його раніше, ніж той зміг заховатися у середину будь-якої пари, тоді «вовк» і «заєць» міняються ролями. Тепер уже колишній «вовк» має змогу відпочити від гонитви, заховавшись від колишнього «зайця» у середину будь-якої пари.

2. «Гопак» (українська народна гра). Учасники розподіляються за власним бажанням на дві однакові команди (за непарної кількості гравців, у якійсь команді може бути на одного учасника більше). Якщо виникають суперечки щодо членства в команді, ведучий сам розподіляє учасників у випадковий спосіб, наприклад, наказує: «На пер-ший-другий розрахуйсь! Перші номери - в одну команду, другі - в іншу!». Кожна команда являє собою коло, тому що гравці кладуть руки на плечі товаришів по команді. За сигналом ведучого, команди присідають і голосно рахують кожний свій присід, доки не дійдуть 10 разів. Перемагає команда, яка швидше присяде 10 разів. Можна грати кілька разів (скільки дозволяє фізична підготовка найслабшого з учасників). Для виявлення команди-переможця в загальному заліку слід дотримуватися непарної кількості разів гри (1, 3, 5 разів тощо).

3. «Довга лоза» (українська народна гра). У традиційному варіанті цієї гри, коли вона проводиться на відкритому повітрі, 5-8, а то й більше учасників-хлопців стають один за одним у ряд на відстані 3-4 м, зігнувшись. Останній у ряду перескакує через усіх, хто попереду, доки не стає першим у ряду. Потім те саме робить той, хто став останнім, і далі кожний гравець по черзі. Коли той, хто на початку гри був останнім у ряду, знов опиняється на тому ж місці, гра продовжується далі, і так до тих пір, поки всі гравці, які стомилися і виявилися не в змозі подолати чергову перешкоду, поступово вибувають, і залишається переможець.

Продовження додатку А.8

У сучасному варіанті цієї гри (в приміщенні), залежно від загальної кількості учасників, їх статури і статі (тепер часто грають не лише хлопчики, а й дівчата віком від 12-13 років за умови, що зручно одягнуті), ведучий розподіляє гравців на кілька груп по 4-8 осіб однієї статі та приблизно однакової статури у кожній групі (залежно від фізичної підготовки найслабшого з учасників групи, гравців у групі може бути й більше 8 або менше 4). Гравці кожної групи стають один за одним у ряд на відстані 3-4 м один від одного, зігнувшись. Останній у ряду перескакує через усіх, хто попереду, доки не стає першим у ряду. Потім те саме робить той, хто став останнім, і далі кожний гравець по черзі. Коли той, хто на початку гри був останнім у ряду, знов опиняється на тому ж місці, гра продовжується далі у тому ж напрямі, якщо дозволяє простір. Якщо простір обмежений, гравці обертаються на 180°, і продовжують гру у протилежному напрямі. Гравці, які стомилися, і виявилися не в змозі подолати чергову перешкоду, поступово вибувають.

4. «Кіт і миші» (українська народна гра). Учасники обирають за згодою із свого числа «кота» (якщо виникають суперечки щодо виконавця цієї ролі, ведучий сам визначає його у випадковий спосіб, наприклад, жеребкуванням). «Кіт» займає місце першого в ряду, інші гравці («миші») стають за ним один за одним, тримаючи переднього учасника руками за пояс. «Кіт» водить «мишей» за собою, намагаючись непередбачувано змінювати напрям руху (прямо, ліворуч, праворуч, по колу, «змійкою» тощо). За хвилину-другу «кіт» починає розмову:

«Кіт»: - Є миші в стозі ?

«Миші»: - Є!

«Кіт»: - А не бояться кота?

«Миші»: - Ой, кіт як поворушить, то всіх мишей подушить!

З останнім словом («подушить»), усі «миші» розбігаються хто куди, а «кіт» починає «полювання», намагаючись торкнутися когось. Кого «кіт» спромігся торкнутися, із тим міняється роллю.

5. «Кривенька качечка». Учасники обирають за згодою із свого числа «кривеньку качечку» (якщо виникають суперечки щодо виконавця цієї ролі, ведучий сам визначає «качечку» у випадковий спосіб, наприклад, жеребкуванням). Усі гравці розміщуються на наявній площі довільно, але так, щоб «качечка» опинилася приблизно в центрі групи. Бажано, щоб відстань між «качечкою» та іншими гравцями становила не менше 1-1,5 м. За сигналом ведучого, усі гравці стають на одну ногу, а зігнувши в коліні другу ногу тримають позаду рукою. Після слів ведучого «Сонце піднімається, гра починається!» «качечка» стрибає на одній нозі до когось з найближчих учасників, намагаючись торкнутися рукою кого-небудь. Той, до кого «качечка» спромоглася доторкнутися, сам стає «кривенькою качечкою» і намагається передати цю роль комусь третьому в той же спосіб.

6. «Швидко в шеренгу». Учасники розподіляються за власним бажанням на дві однакові команди (за непарної кількості гравців у якійсь команді може бути на одного учасника більше). Якщо виникають суперечки щодо членства в команді, ведучий сам розподіляє учасників у випадковий спосіб, наприклад, наказує: «На перший-другий розрахуйсь! Перші номери - в одну команду, другі - в іншу!». Кожна команда шикуються в шеренгу, учасники запам'ятовують партнерів праворуч та ліворуч, і за сигналом ведучого розбігаються по всьому просторові приміщення або майданчика на відкритому повітрі. Учасники вільно бігають у різних напрямках, чекаючи сигналу ведучого: «В одну шеренгу шикуйсь!». Команда, яка швидше команди-суперниці змогла вишукуватись у шеренгу, стає переможцем і отримує 2 очки. Якщо хтось із команди, яка перемогла, помилився місцем у шерензі, нараховується лише 1 очко. Гра триває до 10-20 очок, після того визначається команда-переможець у загальному заліку.

Продовження додатку А.8

7. «Ловля парами». Учасники обирають за згодою із свого числа двох гравців – першу пару, яка розпочне ловити інших гравців (якщо виникають суперечки щодо учасників першої пари, ведучий сам визначає їх у випадковий спосіб, наприклад, жеребкуванням). Усі гравці розміщуються на наявній площі довільно, але так, щоб пара опинилася приблизно у центрі групи. Бажано, щоб відстань між парою та іншими гравцями становила не менше 2 м. За сигналом ведучого, пара гравців береться за руки і починає ловити будь-кого з інших учасників. Гравець вважається спійманим, якщо навколо нього учасники пари зімкнули руки (не можна хапати за одяг того, кого ловлять). Спійманого гравця відводять убік, і пара починає ловити наступника. Як тільки його спіймали, він утворює другу пару із тим учасником, якого спіймали першим. Тепер ловлять уже дві пари, і так гра триває до тих пір, поки всі нові пари, що утворюватимуться, не зловлять усіх інших учасників. Перед початком гри ведучий оголошує, що гра триватиме протягом визначеного часу (наприклад, 5-7 хвилин, залежно від кількості учасників). Якщо за цей час зловити всіх не вдалося, гра починається знову, але до складу першої пари призначаються інші гравці, більш спритні, ніж учасники першої пари.

8. Ловля трійками. Гра відрізняється від попередньої лише тим, що ловить не пара, а трійка гравців.

9. «Числа». Учасники вільно бігають у різних напрямках по всьому просторові приміщення або майданчика на відкритому повітрі, уважно слухаючи сигнали ведучого. Коли ведучий голосно вигукне якесь число, гравці повинні, взявшись за руки, швидко утворити групи, де кількість членів дорівнюватиме названому числу. Гравці, які не встигли потрапити до груп, кількість членів яких дорівнює потрібному числу, вибувають із гри, або ведучий нараховує їм штрафні очки. Перемагають ті, хто залишився в грі останніми або має найменше число штрафних очок.

10. «Родина». Гра відрізняється від попередньої лише тим, що ведучий вигукує не числа, а склад родини, кількість членів якої повинні дорівнювати групи. Наприклад, якщо ведучий каже «Мати, батько й дитина!», то кількість членів групи повинна дорівнювати числу 3. Гру можна ускладнити, якщо ввести вимогу щодо дотримання не лише числа, а й статі членів сім'ї. Тоді, якщо ведучий каже, наприклад, «Мати, батько, донька й дядько!», то четвірка членів групи повинна складатися із 2 гравців жіночої, та 2 гравців чоловічої статі.

11. «День і ніч». Учасники розподіляються за власним бажанням на дві однакові команди (за непарної кількості гравців, у якійсь команді може бути на одного учасника більше). Якщо виникають суперечки щодо членства в команді, ведучий сам розподіляє учасників у випадковий спосіб, наприклад, наказує: «На перший-другий розрахуйсь! Перші номери - в одну команду, другі – в іншу!». Одна команда, названа «День», стає в шеренгу на відстані 3-4 м навпроти іншої, названої «Ніч». Якщо ведучий вигукнув «День!», гравці команди «Ніч» тікають від суперників, які намагаються їх наздогнати та доторкнутися рукою. Якщо ведучий вигукнув «Ніч!», усе відбувається навпаки. На кожну гонитву дається обмежений час (наприклад, 15-30 секунд), за цим стежить ведучий. Після цього члени команд разом з ведучим голосно підраховують, скількох втікачів змогли доторкнутися ті, хто наздоганяв. У кінці гри визначається команда-переможець у загальному заліку.

12. «Ворота». Учасники стають парами обличчям один до одного, члени кожної пари беруться за руки та підіймають їх у гору, щоб утворити «ворота». Так створюється низка послідовно розташованих «воріт». Якщо кількість учасників непарна, то тоді ведучий визначає жеребкуванням одного гравця, який залишається поза парами і буде вести рахунок. Якщо кількість учасників парна, тоді ведучий веде рахунок сам. За сигналом ведучого, гравці пари, яка вважається останньою (це може бути одна з двох крайніх пар ліворуч або праворуч від центру), проходять (або пробігають) через усі пари-«ворота» і стають попереду інших пар. Далі, рухається наступна пара і так до тих пір, поки всі пари не пройдуть під «воротами». Під час руху всі пари (і ті, що стоять на місці, і ті, що рухаються) не можуть розчіпляти руки. Парі, яка розчіпила руки, нараховується штрафне очко. Під час руху пара, яка проходить під «воротами», не може їх торкатися, бо за доторк їй нараховується штрафне очко. Регулюючи висоту «воріт» – над головою, на рівні плечей, пояса, можна ускладнювати гру. Так само, можна ускладнювати гру, регулюючи відстань між сусідами.

Додаток А.9

Тема 9. ФОРМУВАННЯ СЕКСУАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ МОЛОДІ

Мета: впровадження новаторських методик щодо формування сексуальної культури молоді з урахуванням того, що налагодити партнерське спілкування між статями та запобігти ВІЛ/СНІДу, небажаній вагітності можна через формування у молоді навичок відповідальної безпечної поведінки.

Завдання:

- усвідомлення понять «стать» та «здоровий стан»;
- усвідомлення понять «дружба», «закоханість» та «кохання»;
- акцентувати увагу учасників тренінгу на психофізіологічних особливостях молоді та методику донесення інформації до молодих людей;
- ознайомлення з поняттями «ВІЛ/СНІД», «ІПСШ» та шляхами їх передачі;
- формування вміння при роботі з молоддю змінювати мотивацію статевої поведінки на користь репродуктивного здоров'я та індивідуального захисту від ВІЛ/СНІДу та ІПСШ;
- формування вміння акцентувати увагу на власній відповідальності молодих людей щодо ризику інфікування ВІЛ та ІПСШ, виникнення небажаної вагітності;
- закріплення практичних навичок роботи з аудиторією.

Очікувані результати: вміння учасників застосовувати знання з формування сексуальної культури молоді в процесі реалізації проектів та програм з ФЗСЖ.

Тривалість заняття: 1,5 год.

Сценарій тренінгу

1. Гра-розминка «Імена-якості».

Мета: підвищення згуртованості групи, активізація уваги всіх учасників.

Кожен учасник називає яку-небудь якість особистості чи властивість характеру, що починається на першу букву власного імені (наприклад: Лариса – любов, Сергій-скромність). Вправа спрямована на знайомство, створення доброзичливої атмосфери, усвідомлення себе як особистості.

Інформація для тренера!

Заохочуйте учасників говорити. Можна розпочати з себе і на власному прикладі показати, як проводити цю гру.

2. Інформація-повідомлення «Коли ви ризикуєте?»

Ризик - це ситуація чи обставини, за яких здоров'ю або навіть життю людини загрожує небезпека.

Коли життю молодої людини загрожує небезпека:

1. Коли вживає алкоголь, тютюн або наркотики.
2. Коли починає жити статевим життям.
3. Коли має кілька статевих партнерів.
4. Коли під час статевих контактів не застосовує контрацептивів.

Інформація для тренера!

Звернути увагу на те, що кожен зможе усвідомити наслідки ризикованої поведінки, а водночас і те, як цей ризик можна зменшити або запобігти йому зовсім, тобто кожен може після отриманої інформації зробити для себе вибір.

3. Інформаційне повідомлення "Небажана вагітність, аборт та його наслідки".

Інформація для тренера!

При подачі інформації особливу увагу звернути слід на те, що:

- Будь-який аборт – це ризик того, що жінка не зможе мати дітей у майбутньому, особливо, якщо аборт закінчується перша вагітність.
- контрацепція набагато безпечніша, ніж аборт. Крім того, в Україні дівчата до 16-річного віку повинні брати дозвіл на аборт у своїх батьків. Найважливіше правило: думай про безпечний секс до, а не після статевого акту!

4. Вправа-дискусія «Як уберегтися від...?»

Мета: сформувати вміння молодих людей зробити усвідомлений вибір.

Хід вправи

Тренер розподіляє групу на декілька підгруп і пропонує подумати над запитаннями «Що потрібно робити, щоб уберегтися від ВІЛ/ ПСШ?», «Що потрібно робити, щоб уберегтися від небажаної вагітності?» Учасники обговорюють запитання у своїх підгрупах. Після закінчення обговорення тренер пропонує винести ці запитання на загальне обговорення.

До уваги тренера!

Після того, як кожна підгрупа дала відповіді на запитання, тренер роздає пам'ятки (кожному учаснику). У пам'ятках подано пропозиції щодо стратегії зниження ризику.

Стратегія зниження ризику для підлітків, що хочуть почати статеве життя

- Отримання правдивої інформації.
- Утримання від статевих стосунків.
- Утримання від нерозбірливих статевих стосунків.
- Альтернативний секс (без проникнення).
- Захищений секс (вирішив обрати секс із проникненням – тоді обов'язково використовуй презерватив).
- Що ПСШ не виліковуються самостійно, і самолікування шкідливе для здоров'я, а тому обов'язково потрібно звернутися до лікаря.

5. Вправа «Обговорення ситуацій».

Мета: закріпити набуті знання про ПСШ.

Хід обговорення

Тренер розподіляє учасників на групи по 4-5 осіб, роздає картки із зазначеними ситуаціями і пропонує їх обговорити в групах протягом 10 хв. Після закінчення роботи ситуацію обговорюють усі разом (5 хв).

Наприклад, хлопець та дівчина навчаються в одній школі. Якось вони зустрілися на дні народження в однокласника і закохалися. Через кілька тижнів вони провели ніч разом, пізнали близькість, не користуючись презервативом. Через деякий час хлопець помітив, що в нього з'явилися виділення зі статевого члена та біль при сечовиділенні. В обох (у хлопця та в дівчини) до знайомства були сексуальні контакти без використання презервативів. І за порадою товариша вони разом звернулися до лікаря.

Запитання для обговорення:

- Що мали обговорити хлопець та дівчина перед тим, як вирішили вступити в статеві зносини?
- Що знали хлопець та дівчина про ПСШ?
- Що відбулося б з хлопцем та дівчиною, якби вони не звернулися до лікаря?

Інформація для тренера!

Тема дуже важлива для молоді. Під час обговорення необхідно заохочувати учасників словами «Правильно», «Це дійсно так», «Ви все добре зрозуміли» та ін. Доцільно також звернути увагу на те, що лікування всіх захворювань, які передаються статевим шляхом, має проводитись обома партнерами одночасно з тим, щоб уникнути повторних заражень. Доцільно також звернути увагу на наслідки ПСШ.

Додаток А.10

Тема 10. ОСНОВНІ ВИДИ ТА ФОРМИ УЧАСТІ МОЛОДІ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Мета: формування позитивної громадської поведінки особистості через активне ставлення до дійсності та свідому самостійну участь у формуванні здорового способу життя молоді.

Кількість учасників: до 20 осіб.

Учасники: молодь віком до 28 років із числа активістів та лідерів дитячих і молодіжних громадських організацій, інших молодих людей, небайдужих до проблем особистого здоров'я та здоров'я однолітків.

Тривалість тренінгу: 1 год 30 хв чистого навчального часу. Варто влаштувати 2 перерви на 5 хв. після кожних приблизно 0,5 год роботи.

Сценарний план:

1. Ознайомлення з метою та завданнями тренінгу.
2. Визначення основних видів та форм участі молоді у формуванні здорового способу життя.
3. Визначення очікувань від участі в різноманітних формах роботи.
4. Обговорення підсумків тренінгу, формування загального висновку як основного очікуваного результату тренінгу.

Таблиця А.10.1

Сценарій тренінгу

Час	Зміст роботи	Вправи, методи
5 хв	Вітання, ознайомлення з метою та завданнями тренінгу.	Робота всієї групи. Вправа «Я і мої соціальні ролі» (перерахувати всі соціальні ролі, які виконують учасники від народження до сьогодення). Обговорення за бажанням.
10 хв	Визначення основних видів участі молоді.	1. Робота всієї групи щодо визначення видів участі молоді: участь у житті сім'ї; участь у житті навчального закладу; участь у житті місцевої громади; участь у діяльності громадських організацій, об'єднань тощо; участь у житті держави; участь у житті міжнародної спільноти. 2. Робота підгрупами за кожним окремим видом участі з метою складання переліку можливих шляхів та способів конкретної роботи. Загальне обговорення. 3. Розгляд «Драбини участі» за Хартон дітей у реалізації проектів, заходів, акцій: маніпулювання; декорування; «болтологія»; призначення дорослими, інформування; консультування та інформування; рішення, що приймаються за ініціативою дорослих разом з дітьми; рішення, що приймаються за ініціативою дітей під керівництвом дорослих; рішення, що приймаються за ініціативою дітей разом з дорослими. Учасники наводять приклади участі дітей у реалізації якихось заходів з особистого досвіду.

Провження додатку А.10

15 хв.	Визначення основних форм участі молоді у формуванні здорового способу життя.	Від обговорення учасники переходять до конкретної дії щодо визначення доцільних стратегій позитивного впливу на здоров'я молоді своєї місцевості; визначення наявних у цьому місці ресурсів; складання плану дій, виходячи з наявних ресурсів. Головне – чітко визначити, що саме учасники реально можуть самі, як лідери, яких хвилює питання власного здоров'я та здоров'я однолітків.
30 хв	Складання плану конкретних дій, виходячи з наявних можливостей, ресурсів, традицій та особливостей.	Тренер пропонує ознайомитися з «Моделлю планування»: - визначення існуючої ситуації, ресурсів, проблем та пріоритетів; - визначення мети, завдань та очікуваних результатів; - складання плану дій, визначення можливих партнерів; - оцінювання ефективності дій щодо зміни наявної ситуації; - ставлення до неї шляхом налагодження зворотного зв'язку з молодіжним середовищем. Учасники працюють у малих групах, по черзі представляють розроблені плани дій.
10 хв	Визначення очікувань від участі в різноманітних формах роботи.	1. Робота малими групами щодо визначення очікування від участі в конкретних формах роботи з формування здорового способу життя молоді. 2. Мозковий штурм «Для мене участь у реалізації соціального проекту з формування здорового способу життя молоді, це – ...» (учасники намагаються дати визначення одним словом).
10 хв	Контрольні запитання та завдання для самостійного опрацювання.	Згадайте себе в 10 (14, 18 років тощо). 1. Чи були Ви ініціативною дитиною, підлітком, молодою людиною? 2. Ви брали участь у житті вашого навчального закладу, місцевої громади, діяльності громадської організації? 3. Хто залучав Вас до роботи? 4. Що було головним у роботі? 5. Що для Вас означає дотримання принципу партнерства (добрі взаємовідносини, ефективна співпраця, взаємоповага тощо)? Учасники виробляють відповіді, по черзі оприлюднюють їх та обговорюють.

Додаток Б

Таблиця Б.1

ЩОДЕННИК САМОСПОСТЕРЕЖЕННЯ

Встановлені норми	Аспект самопостереження	Зазвичай я...	Тепер я буду...	Дата							
	Тривалість нічного сну, год										
	Кількість годин, проведених на свіжому повітрі, год										
	Заняття фізичними вправами, год										
	Кількість годин, проведених за: книжками; комп'ютером; телевізором										
	Час роботи від однієї перерви до іншої										
	Час, відведений на відпочинок: активний пасивний										
	Конфлікти з оточуючими людьми										
	Кількість прийомів їжі										
	Які лікарські препарати, що активізують (заспокоюють) нервову систему ви приймаєте?										
	Які шкідливі звички притаманні Вам?										

**Комплекс занять ритмічною гімнастикою для дівчат
із низьким та нижче середнього рівня соматичного здоров'я**

№ з/п	Вправи	К-ть разів	Темп, акцентів за 1 хв	ЧСС (уд./хв)
1	2	3	4	5
1.	В.п. – стійка ноги нарізно, руки за головою 1 – піднятися на носки, руки вгору 2 – напівприсід з поворотом праворуч, руки за голову 3 – піднятися на носки, руки вгору 4 – напівприсід з поворотом ліворуч, руки за голову	8-12	90-120	100-120
2.	В.п. – о.с. руки на пояс 1 – напівприсід із нахилом голови праворуч 2 – В.п. 4-4 те ж назад 5-6- теж ліворуч 7-8 теж вперед	4	90-120	100-120
3.	В.п. – о.с. руки на пояс 1 – 4 круговий рух головою вправо 4 – 8 те ж вліво	4	90-120	100-120
4.	В.п. напівприсід у стійці ноги нарізно, руки за головою 1 – нахил тулуба вправо 2 – в.п. 3 – 4 те ж з іншої ноги	6-8	90-120	110-125
5.	В.п. – напівприсід у стійці ноги нарізно, руки на стегнах 1 – праву ногу на напівпальці, ліве плече вперед 2 – в.п. 3 – 4 те ж з іншої ноги	6-8	100-120	110-130
6.	В.п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони 1 – нахил вперед 2 – торкнутися руками підлоги 3 – руки в сторони 4 – в.п.	6-8	80-100	110-130
7.	В.п. – о.с. 1 – упор присівши 2 – упор зігнувшись 3 – упор присівши 4 – в.п.	6-8	90-100	120-150
8.	В.п. – упор присівши 1 – випрямити праву ногу вбік і поставити на носок 2 – в.п. 3 – 4 – те ж лівою	8	80-100	120-150
9.	В.п. – руки в сторони 1 – підняти зігнуту праву ногу доторкання коліном підборіддя (руками взятися за гомілку правої ноги) 2 – в.п. 3 – 4 – те ж лівою	10-16	80	110-130
10.	В.п. – о.с.: біг на місці згинаючи ноги назад з різним рухом рук (вперед, вгору, в сторони)	1 хв	140	130-150

Продовження додатку В.1

1	2	3	4	5
11.	В.п. – руки всторни: пружні стрибки з поворотом тулуба вправо і вліво	10-16	140	130-150
12.	В.п. – стійка ноги нарізно, руки вгору 1-4 – вертикальний рух тулуба вправо 5-8 – те ж вліво	4-8	60	110-125
13.	В.п. – сидячи, упор руками позаду 1 – зігнути ноги і поставити на носки 2 – сід кутом 3 – зігнути ноги і поставити на носки 4 – в.п.	8-16	100	110-125
14.	В.п. – сидячи, упор руками позаду 1 – підняти праву ногу вгору 2 – в.п. 3-4 – те ж лівою	8-16	100	120-140
15.	В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті, руки за головою 1 – зігнути праву ногу і торкнутися коліном лівого ліктя 2 – в.п. 3 – те ж лівою 4 – те ж двома ногами	12 12-16 12-16	90 90 90	120-140
16.	В.п. – лежачи на правому боці, спираючись на правий лікоть, ліва нога в упорі спереду 1 – мах лівою ногою вгору 2 – в.п.	10-16	100-120	120-150
17.	В.п. – лежачи на правому боці, ліва нога піднята вгору 1 – підняти праву ногу до лівої 2 – в.п.	10-16	110-130	120-150
18.	В.п. – упор лежачи 1 – праву руку поставити на пояс 2 – в.п. 3-4 – те ж лівою	10-16	90-100	120-150
19.	В.п. – лежачи на животі, руки вперед 1 – підняти вгору праву руку і ліву ногу (прогнутися, підняти голову) 2 – в.п. Те ж лівою рукою і правою ногою	10-14 10-14	80-100 80-100	110-145 120-145
20.	В.п. – упор, стоячи на лівому коліні, права нога зігнута, стопа «на себе» 1 – підняти праву ногу вгору 2 – в.п. Те ж лівою	8 8	120-140 120-140	110-130 110-130
21.	В.п. – лежачи на лівому боці, спираючись на лівий лікоть, права нога в упорі спереду 1 – мах правою ногою вгору; 2 – в.п.	10-16	80-100	120-150
22.	В.п. – лежачи на лівому боці, права нога піднята вгору 1 – підняти ліву ногу до правої; 2 – в.п.	10-16	110-130	120-150
23.	В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті, руки за головою 1 – сід, руки вперед; 2 – в.п.	25	80-100	100-135
24.	В.п. – о.с. 1-2 – піднятися на носки і через сторони підняти руки вгору – вдих 3-4 – опустити кисті, зігнути руки в ліктях, руки вниз і розслабитися – видих	4	40-60	100-135

Додаток В.2

Таблиця В.2.1

**Комплекс занять ритмічною гімнастикою для дівчат
із середнім та вище середнього рівня соматичного здоров'я**

№ з/п	В.П.	Вправи	К-ть повторень, разів	Темп виконання акцентів за 1 хв	ЧСС (уд./хв)
1		2	3	4	5
1.	В.П. 1-3 4 5-8	О.С. руки на пояс, кроком правою ногою уперед, напівприсід, підняти зігнуту ліву ногу, руки вперед те ж лівою назад	16	90-120	100-120
2.	В.П. 1 2 3-4	О.С. руки на пояс, напівприсід підняти зігнуту праву ногу В.П. те ж лівою	16	90-120	100-120
3.	В.П. 1 2 3-4	О.С. руки на пояс, напівприсід, праву ногу в сторони на носок, праву руку вперед В.П. те ж лівою	16	90-120	100-120
4.	В.П. 1-4 5-8 9-12	з'єднати 1-2-3 вправи вправа №1 вправа №2 вправа №3	16	100-120	
5.	В.П. 1 2 3-4	О.С. напівприсід вправо, руки вперед В.П. те ж вліво	16	60-90	110-125
6.	В.П. 1 2 3-4	О.С. напівприсід з кроком правою ногою вперед – в сторону стійка на правій нозі, руки в сторно, ліва нога в сторону на носок те ж лівою	16	100-120	110-130
7.	В.П. 1 2	Випад правою, руки на пояс мах лівою В.П.	16	100-120	110-130
8.		Те ж, що у вправі №7, але випад лівою ногою	16	100-120	110-130
9.	В.П. 1 2 3-4	Стойка ноги нарізно, руки вгору напівприсід, підняти зігнуту праву ногу назад, руки відвести назад-вниз, прогнутися В.П. те ж лівою	16	100-120	110-130
10.	В.П. 1 2	стрибки на місці підняти зігнуту праву ногу, руки вгори підняти зігнуту ліву, руки вниз	16	100-120	130-150

Продовження додатку В.2

11.	В.П. 1 2 3-4	стрибки на місці мах правою ногою підняти зігнуту те ж лівою	16	100-120	130- 150
12.	В.П.	Біг на місці	1 хв	100-120	130- 150
13.	В.П. 1-4 5-8	стійки ноги нарізно піднятися на носки, підняти руки вгору – вдих опуститися, руки вниз – видих	4-8	80	100- 110
14.	В.П. 1 2 3-4	сидячи упор, руки позаду підняти праву ногу вгору В.П. Відвести праву в сторону В.П.	16	100	120- 140
15.	В.П.	те ж лівою	16	100	120- 140
16.	В.П. 1 2	сидячи, ноги зігнуті, упор руками позаду підняти тулуб догори В. П.	20	100	120- 140
17.	В.П. 1 2	лежачи на спині, ноги зігнуті, руки за головою пружинні піднімання тулуба В.П.	16	90	120- 150
18.	В.П. 1 2 3-4	те ж підняти тулуб, поворот направо В.П. те саме наліво	20	90	120- 150
19.	В.П. 1 2	лежачи на правому боці, ліва нога вперед, права – назад, права рука вперед, ліва за голову підняти тулуб В.П.	20	90	110- 145
20.	В.П.	те ж на лівому боці	20	90	110- 145
21.	В.П. 1 2	лежачи на животі, руки вперед підняти вгору ноги і руки В.П.	16	80	110- 130
22.	В.П. 1-2- 3-4	упор лежачи на колінах пружинні опускання тулуба В.П.	10-15	90	120- 150
23.	В.П. 1 2	лежачи на животі, руки зігнуті в ліктях, піднятися на руках, зігнути руки, прогнутися зафіксувати положення В.П.	8	90	120- 150
24.	В.П. 1-4	сидячи упор руками позаду пружинні нахили тулуба вперед	16	80	100- 135
25.	В.П. 1 2 3 4	сидячи ноги нарізно нахил до правої те ж до середини те ж до лівої ноги В.П.	16	80	100- 110

Додаток Д.1

Таблиця Д.1.1

Програми занять атлетичною гімнастикою
на початковому та втягуючому етапі
(вправи з гантелями)

№ впр.	Назва вправи	Вірогідні помилки	Рекомендовані вправи для виправлення помилок	Методи регулювання навантаження									
				Об'єму						Інтенсив ності (ЧСС)	Інтервалі в відпочин ку (ЧСС)		
				Вага	Кількість повторів								
					вправ	серій							
Етапи													
1	2	3	4	п	в	п	в	п	в	п	в	п	в
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
1	Для м'язів рук. В.П. – стійка ноги нарізно, гантелі опущені. 1 – гантелі до плечей, звести лопатки назад – вдих 2 – В.П. – видих	Легко, або важко виконували вправу. Не підібране оптимальне обтяження в цій вправі	Початкова вага гантель повинна дозволити виконання 8-10 повторів, після чого необхідно відпочити до заданих величин ЧСС і відновлення дихання та знову приступити до виконання чергової серії тієї ж вправи	2-5кг	5- 10 кг	8- 10р	10- 12р	2-4	4-6	100	100	95	95
2	Для дельтовидних м'язів. В.П. – те саме. 1 – права гантель вгору 2 – права гантель вниз, ліва вгору	Згинаються руки. Велика вага для цієї вправи. Швидко наступає стомлення м'язів від монотонного виконання вправи	Чергуйте В.П.: стоячи, сидячи, лежачи, хват знизу, зверху, паралельно, однією рукою, з упором ліктя в коліно, по чергово та ін.	2-5кг	5- 10 кг	8- 10р	10- 12р	2-4	4-6	100	100	95	95
3	Для м'язів рук. В.П. – те саме. 1 – гантелі вперед 2 – вниз	Зазделегідь напружуються м'язи	М'язи зазделегідь не напружені	2-5кг	5- 10 кг	8- 10р	10- 12р	2-4	4-6	100	100	95	95

Продовження додатку Д.1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
4	Для м'язів рук. В.П. – О.С. 1 – гантелі всторони 2 – В.П.	Не всі пучки м'язів рук працюють	При повторях використайте різноманітні В.П. і хвати	2-5кг	5- 10 кг	8- 10р	10- 12р	2-4	4-6	110	110	105	105
5	Для м'язів рук. В.П. – гантелі всторони 1,2,3,4 – кругові оберти в плечових суглобах вперед 5,6,7,8 – те саме назад	Не міняється положення гантелі Не утримується правильна постава	Оберти виконувати прямими руками, долоні повертати вгору-вниз, тулуб прямий, дихання довільне	2-5кг	5- 10 кг	8- 10р	10- 12р	2-4	4-6	110	115	105	110
6	Для м'язів рук. В.П. – те саме 1,2,3,4 – кругові оберти в ліктьових суглобах вперед 5,6,7,8 – те саме назад	Не закріплені плечі. Оберти не послідовні	При виконанні обертів вперед, назад тримати непорушно плечі, а оберти виконувати послідовно, міняючи положення рук (вгору, знизу, а сторони)	2-5кг 2-5кг	5- 10 кг 5- 10 кг	8- 10р 8- 10р	10- 12р	2-4 2-4	4-6 4-6	110	115	105	110
7	Для м'язів і косих м'язів живота. В. П. – широка стійка ноги нарізно, гантелі спереду 1 – поворот тулуба ліворуч, гантелі всторони 2 – те саме праворуч	Ноги і руки згинаються, а п'ятки відриваються від підлоги. Не в повну силу працюють м'язи живота, ніг, рук	При виконанні вправи всі працюючі м'язи напружені і виконують навантаження спочатку у повільному, а потім у середньому темпі, не відриваючи п'ятки від підлоги та не згинаючи рук і ніг	2-5кг	5- 10 кг	8- 10р	10- 12р	2-4	4-6	115	120	105	110
8	Для м'язів живота і ніг. В.П. – упор лежачи на спині, гантелі вздовж тулуба 1 – сід, гантелі в сторони – вдих 2 – підняти праву ногу вгору 3 – звести гантелі під правою ногою 4 – те саме під лівою – видих.	Повтори виконуються не плавно, ривками, без повної амплітуди. Не велика інтенсивність вправ, великі паузи відпочинку, що знижують ефективність занять	Вправи при повторях в серіях виконувати плавно, без ривків, з повною амплітудою рухів. Увагу концентрувати на працюючих м'язах. Постійно підтримувати і послідовно збільшувати інтенсивність навантаження для ефективного вирішення поставлених завдань по нарощуванню маси м'язів	2-5кг	5- 10 кг	8- 10р .	10- 12р .	2-4	4-6	120	125	115	120

Продовження додатку Д.1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
9	Для м'язів шиї. В.П. – нахил прогнувшись, руки на пояс 1 – голова вгору 2 – В.П. 3 – голова вниз 4 – В.П.	Тулуб приймає участь в рухах, рухи різкі, дихання не рівномірне	Спокійно піднімайте і опускайте гантелі, тулуб закріплений і не повинен приймати участь у рухах, бо в роботі будуть приймати інші м'язові групи тулуба	1-5кг	5- 10кг	8- 10р	10- 12р .	2-4	2-4	100	110	95	100
10	Для м'язів спини і рук. В.П. – упор лежачи, гантелі вгорі, ноги закріплені 1 – упор лежачи, прогнувшись, гантелі до плечей, звести лопатки – вдих 2 – В.П. – видих	Темп повільний, спина не дуже прогинається, голова не піднімається вгору, лопатки не зводяться до купи, лікть розведені в сторони	Темп виконання середній. Спину прогинати якомога сильніше, лопатки зводити до купи, лікті притискати до тулуба. Затримуйте вдих і видих при виконанні вправи, в фазі відпочинку – рівномірне і глибоке дихання	2-5кг	5- 10кг	8- 10р .	10- 12р .	2-4	4-6	125	130	100	125
11	Для м'язів спини. В.П. – сід ноги нарізно, широко, гантелі внизу 1 – гантелі піднімати всторони-вгору, прогнувшись – вдих 2 – В.П. – видих	Ноги згинаються, нахил тулуба не дуже великий.	Ноги тримати прямі, тулуб нахилити вперед як можна нижче. Темп виконання повільний	2-5кг	5- 10кг	8- 10р .	10- 12р .	2-4	4-6	100	110	95	105
12	Для м'язів ніг. В.П. – О. С. 1 – випад вліво, гантелі до плечей 2 – В.П. 3-4 – те саме вправо	Тулуб нахилиється	Тулуб тримати прямо, вдих і видих довільно	2-5кг	5- 10кг	8- 10р .	10- 12р .	2-4	4-6	100	95	110	100
13	Для м'язів ніг. В.П. – О.С. 1 – присід, гантелі вперед – видих 3 – В.П. – вдих	Вправа виконується на всій ступні, руки згинаються	Вправа виконується в помірному темпі. Тулуб, голову і руки тримати прямі. Дихання довільне.	2-5кг	5- 10кг	8- 10р .	10- 12р .	2-4	4-6	100	95	110	100

Додаток Д.2

Таблиця Д.2.1

Програми занять атлетичною гімнастикою
на тренувальному і стабілізуючому етапах
(вправи з гантелями)

№ впр.	Назва вправи	Вірогідні помилки	Рекомендовані вправи для виправлення помилок	Методи регулювання навантаження									
				Об'єму				Інтенсивності (ЧСС)	Відпочинку (ЧСС)				
				Вага	Кількість повторів								
					т	с		вправ	серій	т	с	т	с
Етапи тренувань													
1	2	3	4	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Для м'язів рук. В. П. – гантелі до плечей 1 – ліва – вгору 2 – В.П. 3–4 – те саме правую	Затримується дихання, руки не повністю випрямляються в суглобах	Темп середній. Дихати рівномірно, руки в суглобах не згинати і кінцеві положення чітко фіксувати	5-10кг	10-15кг	10-12р.	10-12р.	4-6	4-6	110	115	100	110
2	Для дихальних м'язів. В.П. – О.С. 1 – гантелі вперед-вверх – вдих 2 – гантелі вперед-вниз – видих	Не повна амплітуда дотримується при виконанні вправ. Дихання ациклічне	Темп виконання помірний. Витримувати повну амплітуду рухів і ритмічне дихання	5-10кг	10-15кг	10-12р.	10-12р.	4-6	4-6	100	100	95	95
3	В.П. Для косих м'язів живота і рук. В. П. – гантелі на поясі 1 – поворот тулуба вліво, ліва гантель в сторони – вгору – вдих 2 – В.П. – видих 3–4 – те саме вправо	Не концентрується увага на виконанні вправи. Ноги відриваються від підлоги	Постійно концентрувати увагу на виконанні вправи і супроводити рухи зором. При поворотах ноги трохи згинаються в колінах, але їх не треба відривати від підлоги. Темп повільний	5-10кг	10-15кг	8-10р.	10-12р.	4-6	4-6	100	100	95	95

Продовження додатку Д.2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
4	Для м'язів рук і ніг. В. П. – О. С. 1 – випад вліво, гантелі в сторони – вдих 2 – В.П. – видих 3–4 – те саме вправо	Гантелі не піднімаються до визначених меж, нога не відводиться як можна далі в сторони.	Витримати середній темп виконання вправи. Гантелі піднімати на прямих руках, а ноги відводити як можна далі в сторони	5-10кг	10-15кг	10-12р.	10-12р.	4-6	4-6	110	115	105	110
5	Для м'язів рук і тулуба. В. П. – ноги нарізно 1 – нахил вліво, права гантель вгору під пахву, ліва – до коліна. 2– В. П. 3–4 – те саме вправо	Голова і тулуб нахилиються назад, або вперед, згинаються ноги. Темп перервний	Темп тримати помірний. Голову і тулуб не нахилити в ту чи іншу сторону, вперед або назад. Ногу не згинати. Дихання довільне, без затримок.	5-10кг	10-15кг	10-12р.	10-12р.	4-6	4-6	105	110	100	105
6	Для сідничних м'язів і м'язів спини. В.П. – гантелі за головою 1 – нахили тулуба вперед – видих 2 – В.П. – вдих	Не правильна постава, ноги згинаються в колінах. Дихання неритмічне	Прийняти і при виконанні вправи зберігати правильну поставу, темп помірний або середній	5-10кг	10-15кг	10-12р.	10-12р.	4-6	4-6	110	115	105	110
7	Для сідничних м'язів, косих м'язів живота та спини. В.П. – стійка ноги нарізно, гантелі біля пояса 1 – нахили і повороти тулуба вліво, права гантель торкається носка лівої ноги 2 – В.П. 3–4 – те саме вправо	Не витримується необхідний темп, немає чіткості у виконанні вправ, ноги згинаються в колінах, дихання аритмічне	Темп середній, напружено і чітко фіксувати всі навчальні і кінцеві положення вправ і особливо поворотів, ноги тримати прямі і не згинати в колінах, дихання глибоке і ритмічне без значних затримок	5-10кг	10-15кг	10-12р.	10-12р.	4-6	4-6	115	120	110	115

Продовження додатку Д.2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
8	Для м'язів ніг. В.П. – О.С. 1 – присід на носках, гантелі вгору – видих 2 – В.П. – вдих	Спина і голова нахилена, присід не виконується на носках на всій ступні, видих короткий, руки з гантелями не повністю випрямляються	Темп помірний. Спину і голову тримати прямо, дивитися вперед, присід обов'язково виконувати на носках, гантелі утримувати на прямих руках вгору і не нахиляти їх вперед	5- 10кг	10- 15кг	10- 12р.	10- 12р.	4-6	4-6	115	120	110	115
9	Для м'язів живота. В.П. – лежачи на спині, гантелі біля плечей. 1 – нахил вперед – видих 2 – В.П. – вдих	Піднімаються ноги вгору, нахил тулуба незначний	Закріпити ноги, при нахилі торкатися лицем ніг. Темп виконання помірний	5- 10кг	10- 15кг	10- 12р.	10- 12р.	4-6	4-6	110	115	105	100
10	Для м'язів ніг. В.П. – гантелі за головою. 1 – Стрибки на лівій нозі 2 – стрибки на правій нозі 3 – Стрибки на двох ногах	Немає нерозривності у виконанні стрибків, приземлення йде на всю стопу	Стрибки виконувати на носках, без значних перерв, темп середній	5- 10кг	10- 15кг	10- 20 10- 20 10- 20	20- 40 20- 40 20- 40	2-4 2-4 2-4	4-6 4-6 4-6	120	125	100	110

Додаток Д.3

Таблиця Д.3.

Програми занять атлетичною гімнастикою
на початковому і втягуючому етапах
(вправи зі штангою)

№ в-ви	Назва вправи	Вірогідні помилки	Рекомендовані вправи для виправлення помилок	Методи регулювання навантаження									
				Об'єму				Інтенсив- ності (ЧСС)	Відпо- чинку (ЧСС)				
				Кількість вправ	Кількість повторів		Етапи						
п	в	п	в		п	в		п	в				
1	2	3	4	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Для м'язів грудей. В.П. – лежачи на горизонтальній лаві, штанга перед грудьми, хват широкий 1 – жим штанги 2 – В.П.	Рухається тазова частина, жим виконується не в такт диханню, немає прогину в грудній частині хребта. Не визначена вага обмеження	Максимально прогинатися в грудній частині хребта, жим виконувати в такт глибокого вдиху, таз не відривати від лави. Вага штанги 60-75% від максимуму ваших можливостей	2	2	8- 10р.	10- 12р.	4	6	135	140	140	130
2	Для м'язів ніг. В.П. – штанга на плечах 1 – присід 2 – В.П.	Неправильний хват штанги. Незазначена вага обтяження	Хват штанги широкий. Вага штанги помірна 65-80% від ваших можливостей. Поступово доводити навантаження до граничного в кінці року занять	2	2	8- 10р.	10- 12р.	4	6	140	155	130	140
3	Для дельтовидних м'язів. В.П. - стоячи, штанга на грудях, хват широкий 1 – жим штанги 2. – В.П.	Не виконується запланований обсяг повторів і серій жиму штанги. Значна сумарна вага обтяження.	Виберіть оптимальне обтяження в цій вправі. Правильно вибравши вагу, ви зможете виконати необхідна кількість повторів тільки у першому підході	2	2	8- 10р.	10- 12р.	4	6	155	160	140	140

Продовження додатку Д.3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
4	Для м'язів спини. В.П. – стійка прогнувшись, штанга внизу 1 – тяга штанги до поясу 2 – В.П.	Зменшується кількість повторів і серій в силу того, що настає природне стомлення	Необхідно прагнути до того , щоб від заняття до заняття у всіх серіях ви змогли підняти вагу необхідну кількість раз	2	2	8- 10р.	10- 12р.	4	6	160	165	145	155
5	Для біцепсів. В.П. – штанга на грудах хватом знизу 1 – розігнути руки зі штангою 2 – В.П.	Включаються в роботу інші м'язові групи. Неправильний хват штанги	Прийняти середній хват руки знизу. При виконанні не використовувати ноги і лікті не відриваючись від тулуба	2	2	8- 10р.	10- 12р.	4	6	145	155	135	145
6	Для трицепса. В.П. – те саме, але вузький хват зверху 1 –штанга вгору 2 – штанга за головою	Не зберігається плече у вертикальній позиції. Опущені вниз лікті	Зберегти плече у вертикальній позиції допоможе положення, коли лікті будуть направлені вгору	2	2	8- 10р.	10- 12р.	4	6	165	165	145	150
7	Для м'язів живота В. П. – лежачи на похилій лаві, стопи закріплені, руки за головою 1 – підняти тулуб. 2 – В.П.	На початку будуть згинатися ноги і відриватися , руки від голови через значне або надмірне напруження м'язів і великий кут нахилу лави	Виконувати вправу «до надміри» необхідно підійти попередньо, на протязі 2-3 тижнів із двох підходів, збільшуючи кут нахилу до 30 і інтенсивність виконання вправи до максимальних величин навантаження	2	2	До макс.	До макс.	2-3	3-6	170	175	150	155
8	Для м'язів живота. В.П. Те саме, але руки закріплені вгорі 1 – підняти ноги 2 – В.П.	Згинаються ноги, незначний кут підйому ніг через великий нахил кута лави	Розпочати вправу можна на прямій лаві, поступово збільшуючи кут нахилу лави і довести його до 30° і інтенсивність виконання вправи	2	2	До макс.	До макс.	2-3	3-6	170	155	170	160

Додаток Ж

Таблиця Ж.1

Оздоровча програма для самостійних занять фізичними вправами (за М. Амосовим та К. Купером)

№ з/п	Зміст самостійних занять	Термін занять (10 місяців)								Методичні рекомендації
		1-й місяць	2-й місяць	3-й місяць	4-й місяць	5-й місяць	6-й місяць	7-й місяць	8-10-й місяць	
		Дозування навантаження (кількість повторень)								
1.	В.П. – О. С. 1-2 – руки через сторони вгору – вдих; 3-4 – В.П. – видих.	10	20	30	40	60	80	100	100	Голова вгору, погляд на кисті рук
2.	В.П. – О.С. 1-2 – кругові рухи руками вперед; 3-4 – те саме – назад.	10	20	30	40	60	80	100	100	Дихання рівномірне
3.	В.П. – руки перед грудьми, лікті в сторони 1-2 – ривки зігнутими руками назад; 3-4 – те саме прямими руками.	10	20	30	40	50	70	100	100	Дихання рівномірне, руки назад відводити до максимуму;
4.	В.П. – О.С. – руки в сторони 1-2 – поворот направо; 3-4 – те саме – наліво.	10	20	30	40	50	70	100	100	Дихання рівномірне, спина пряма, амплітуда максимальна
5.	В.П. – руки на пояс 1-3 – нахил вперед, долонями торкнутись підлоги; 4 – В.П.	10	20	30	40	60	80	100	100	Коліна не згинати, дихання рівномірне
6.	В.П. – О.С. 1-2 – нахил вправо; 3-4 – те саме – вліво.	10	20	30	40	60	80	100	100	Руки рухаються вздовж тулуба, дихання рівномірне
7.	В.П. – О.С., руками за спинку крісла; 1 – присід; 2 – В.П.	10	20	30	40	60	80	100	100	Виконувати глибокий присід
8.	В.П. – лежачи на спині, 1 – ноги вперед; 2 – В.П.	10	15	20	25	35	45	50	50	Дихання рівномірне
9.	В.П. – упор лежачи, 1 – упор лежачи зігнувши руки; 2 – В.П.	10	15	20	25	35	40	50	50	Згинаючи руки, грудьми торкнутися підлоги. Руки розгинати повністю
10.	В.П. – сидячи на стільці, ноги зафіксовані 1 – нахил назад; 2 – В.П.	10	15	20	25	35	45	50	50	Руки за головою Вправо виконувати з максимальною амплітудою
11.	Біг впродовж 12 хв за К. Купером									З кожним наступним заняттям збільшувати темп.

Додаток К.1

АНКЕТА „ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ”

Інструкція. Перша частина включає 6 питань, 2 з яких носять відкритий характер і являють собою незакінчені речення, а в інших пунктах Вам слід вибрати одну із запропонованих відповідей.

Друга частина анкети складається з двох пунктів: у першому – пропонується перелік із 15 життєвих цінностей, які необхідно пронумерувати відповідно до їх значимості для Вас; у другому – зазначені складові здорового способу життя, які теж необхідно розмістити за цим принципом.

Частина А

1. Я вважаю, що здоровий спосіб життя – це ...

2. Головна ознака здорового способу життя – це ...

3. Як ви оцінюєте стан свого здоров'я ?

- а) незадовільний;
- б) задовільний;
- в) відмінний;
- г) важко відповісти.

4. Чи задоволені ви в цілому рівнем своєї рухової активності ?

- а) повністю задоволений;
- б) не задоволений;
- в) посередньо задоволений;
- г) важко відповісти;

5. Я вважаю, що дотримуюсь здорового способу життя на..... %, тому що я

6. Я хотів би вести:

- а) більш здоровий спосіб життя;
- б) такий самий спосіб життя, як у даний момент.

Продовження додатку К.1

Частина Б

1. Перелік життєвих цінностей:

- матеріальна забезпеченість----- ()
- здоров'я----- ()
- родина ----- ()
- дружба----- ()
- краса----- ()
- щастя інших----- ()
- любов----- ()
- пізнання----- ()
- розвиток----- ()
- впевненість у собі----- ()
- творчість----- ()
- цікава робота----- ()
- розваги----- ()
- безтурботне життя----- ()
- освіта----- ()

2. Складові ЗСЖ:

- займатися спортом----- ()
- виключення наркотиків----- ()
- вести змістовне життя ----- ()
- позитивне ставлення до себе----- ()
- гармонійні відносини у сім'ї----- ()
- нехтування алкоголем----- ()
- повноцінно і правильно харчуватися ----- ()
- утвердження морально-духовних цінностей---- ()
- нехтування тютюнокурінням----- ()
- дотримання правил гігієни статевого життя---- ()
- доброзичливе відношення до інших----- ()
- саморозвиток, самовдосконалення----- ()

Додаток К.2

Таблиця К.2.1

АНКЕТА САМООЦІНКИ ЗДОРОВ'Я
(за методикою В.П.Войтенка)

№ з/п	Питання	Відповідь		Оцін-ка
		так	ні	
1	Чи турбує Вас головний біль?			
2	Чи можна сказати, що ви легко прокидаєтесь від будь-якого шуму?			
3	Чи турбує вас біль у області серця?			
4	Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився зір?			
5	Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився слух?			
6	Чи намагаєтесь Ви вживати кип'ячену воду?			
7	Чи турбує Вас біль у суглобах?			
8	Чи впливає на Ваше самопочуття зміна погоди?			
9	Чи бувають у Вас періоди, коли після хвилювання вам необхідно заснути?			
10	Чи турбує Вас затвердіння?			
11	Чи турбує Вас біль у області печінки, в правому підребер'ї?			
12	Чи буває у Вас запаморочення?			
13	Чи стало вам складніше зосереджуватись, ніж раніше?			
14	Чи турбує Вас послаблення пам'яті?			
15	Чи відчуваєте Ви в різних частинах тіла поколювання, «ковзання мурашок»			
16	Чи турбує Вас шум або дзвін у вухах?			
17	Чи тримаєте Ви для себе в домашній аптечці один із наступних медикаментів: нітрогліцерин, валідол, серцеві краплі?			
18	Чи бувають у Вас на ногах набряки?			
19	Чи доводиться Вам відмовлятися від деяких страв?			
20	Чи турбує Вас біль в області попереку?			
21	Чи вживаєте Ви з лікувальною метою мінеральну воду?			
22	Чи буває у Вас задуха при швидкій ходьбі?			
23	Чи можна сказати, що в певній ситуації Вам не важко розплакатись?			
24	Чи ходите Ви на пляж?			
25	Чи бувають у Вас періоди коли відчуваєте себе радісним, збудженим, щасливим?			
26	Чи вважаєте Ви що зараз ви такі ж працездатні як і раніше?			
27	Як Ви оцінюєте стан свого здоров'я: <ul style="list-style-type: none"> • добрий; • задовільний; • поганий; • дуже поганий. 			
СУМА БАЛІВ				

Ключ до опитувальника: 1 бал зараховується за відповідь «так» на питання: 1-23 і «ні» на питання 24-26. На 27 питання при відповіді «поганий» і «дуже поганий» добавляється 1 бал. Підрахуйте набрану суму балів. При ідеальному стані здоров'я оцінка буде «0» і «29» при поганому самопочутті.

Додаток К.3

АНКЕТА ОЦІНКИ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

1. Ваш інтерес до фізичної культури: дуже високий, високий, середній, низький, інтерес відсутній, ставлюсь негативно (підкресліть).
2. Чи займалися Ви раніше у спортивній секції? (так, ні – підкресліть).
Якщо так, то у якій? _____
3. Чи хотіли б Ви зараз займатися у спортивній секції? (так, ні – підкресліть).
Якщо так, то у якій? _____
4. Чи маєте Ви спортивний розряд? (так, ні – підкресліть).
Якщо так, то який? _____
5. Яка, на Вашу думку, повинна бути мета фізичного виховання у вищому закладі освіти? (підкресліть)
 - А зміцнення здоров'я;
 - В формування рухових умінь і навичок;
 - С професійно-прикладна фізична підготовка;
 - Д підвищення фізичного розвитку і фізичної підготовленості;
 - Е формування спеціальних знань в галузі фізичної культури і спорту;
 - Ф сприяння розумовому розвитку студентів;
 - Г формування потреб і мотивів до регулярних занять фізичною культурою;
 - Н розвиток моральних, вольових та естетичних якостей особистості;
 - І підготовка спортсменів-розрядників;
 Інша _____
6. На Вашу думку, заняття фізичною культурою впливають на стан Вашого здоров'я? (підкресліть)
 - впливають позитивно;
 - не впливають;
 - Не можу відповісти.
7. Чим, як правило, Ви займаєтесь у вільний час? (допускається декілька варіантів відповідей)
 - спілкуюся з друзями;
 - відпочиваю вдома в колі сім'ї;
 - граю в комп'ютерні ігри;
 - читаю газети, журнали, художню літературу;
 - слухаю музику;
 - відвідую дискотеки;
 - займаюся фізичною культурою;
 - відвідую концерти, кінотеатри, виставки;
 - дивлюсь телевізор;
 - немає вільного часу.
 Інші захоплення _____
8. Чи подобається Вам займатися фізичною культурою? (підкресліть):
 - йду на заняття з великим бажанням;
 - йду на заняття без особливого бажання;
 - йду на заняття без бажання.
9. Як часто Ви пропускаєте заняття з фізичної культури? (підкресліть):
 - практично не пропускаю;
 - пропускаю 3-4 рази за семестр;
 - пропускаю більше 5 разів за семестр.

Продовження додатку К.3

10. Після занять фізичною культурою Ваше самопочуття (підкресліть):
- погіршується;
 - залишається без змін;
 - стає кращим.
11. За останні роки Ваш стан здоров'я (підкресліть):
- покращився;
 - залишився без змін;
 - погіршився.
12. Чи відчуваєте Ви втому після занять у ВНЗ? (підкресліть)
- так, і досить швидко;
 - так, але після тривалої і напруженої роботи;
 - дуже рідко, практично ніколи.
13. Чи є у Вашій сім'ї будь-який спортивний інвентар? (допускається декілька варіантів відповідей)
- немає ніякого спортивного інвентаря;
 - є лижі, ковзани;
 - є гантелі, штанга, гирі;
 - є велосипед;
 - є туристичне спорядження;
 - є тренажер;
 - є інший спортивний інвентар (вказіть) _____
14. Які показники здорового способу життя притаманні вам? (підкресліть)
- Виконання ранкової гімнастики, самостійні заняття фізичними вправами протягом дня, виконання загартовуючих процедур, регулярне медичне обстеження, дотримання режиму дня, організація харчування (2, 3, 4 рази на добу), тривалість нічного сну (до 7 годин, 7-8 годин, більше 8 годин), систематичний догляд за гігієною тіла, одягу та взуття; тютюнопаління, вживання алкогольних напоїв, наркотиків.
15. Ваші мотиви відвідування занять з фізичного виховання (поставте за мірою значимості, за рейтингом):
- 1) зміцнити здоров'я;
 - 2) підвищити фізичний розвиток і фізичну підготовленість;
 - 3) звичка до сумлінного виконання будь-яких обов'язків взагалі;
 - 4) оволодіти технікою видів спорту;
 - 5) прагнення поспілкуватися з товаришами;
 - 6) прагнення уникнути неприємностей, пов'язаних із пропусками занять;
 - 7) інтерес до особистості викладача як до людини, спеціаліста, вченого.
- інші (вказати) _____
16. Назвіть причини, які заважають Вам займатися спортом або фізичною культурою (підкреслити):
- 1) відсутність спортивної бази і споруд за місцем проживання;
 - 2) немає вільного часу;
 - 3) не дозволяє стан здоров'я;
 - 4) немає можливостей оплачувати заняття;
 - 5) немає бажання взагалі займатися спортом;
 - 6) немає компанії, з якими я б відвідувала заняття;
 - 7) відсутність необхідних знань для організації самостійних занять;
 - 8) відсутність секцій з тих видів спорту, які мене цікавлять;
 - 9) відсутність спортивного одягу і взуття;
 - 10) відчуваю себе здоровим, тому і не займаюсь;
- інші причини _____

Додаток К.4

АНКЕТА „МІЙ СПОСІБ ЖИТТЯ”

1. Які Ви знаєте основні складові компоненти здоров'я?
(перерахуйте) _____
2. Хто несе відповідальність за здоров'я людини? (підкресліть)
 - A. держава;
 - B. сім'я;
 - C. лікар;
 - D. сама людина.
 Інші, перерахуйте _____
3. Як Ви вважаєте, якою мірою на здоров'я кожної людини впливають вищенаведені чинники?
(оцініть за 5-бальною системою: „5” – мають найбільший вплив; „4” – впливають значною мірою; „3” – впливають незначною мірою; „2” – абсолютно не впливають; „1” – важко відповісти)
 - A. екологічна ситуація в країні
 - B. якість медичного обслуговування
 - C. спосіб життя людини
 - D. житлові умови
 - E. рівень життя, матеріальний достаток
 - F. структура та якість харчування
 - G. умови роботи, навчання
 - H. навколишнє середовище
 - I. особливості організму
 - J. Інше, що саме _____
4. Як часто Ви хворієте?(підкресліть)
 - A. рідко (1-2 рази на рік);
 - B. не дуже часто (1-2 рази в квартал);
 - C. часто (1-2 рази в місяць);
 - D. не пам'ятаю, коли хворів останній раз;
 - E. не пам'ятаю себе здоровим.
5. Чи є у Вас хронічні захворювання? (якщо так, то вкажіть які)
 - A. ні;
 - B. так _____
6. Що важливо для збереження власного здоров'я? (оцініть за 5-бальною системою: „5” – найважливіше; „4” – дуже важливо; „3” – важливо; „2” – мало важливо; „1” – не важливо)
 - A. знати слабкі і сильні сторони свого організму
 - B. вивчати методики оздоровлення організму
 - C. регулярно займатися оздоровленням свого організму
 - D. відвідувати спортивні секції, факультативи з фіз. виховання
 - E. дотримуватись правил раціонального харчування
 - F. систематично відвідувати лікарів
 - G. усвідомлювати красу свого тіла
 - H. спостерігати за самопочуттям
7. у випадку погіршення самопочуття Ви, як правило... (підкресліть)
 - A. звертаєтесь за порадою до лікаря;
 - B. звертаєтесь за порадою до батьків;
 - C. консультуєтесь із знайомими;
 - D. самостійно вирішуєте, як себе лікувати;
 - E. чекаєте, доки все само по собі мине, і не вживаєте ніяких заходів;
 інше _____

Продовження додатку К.4

8. Чи вважаєте за необхідне проходити регулярне медичне обстеження? *(підкресліть)*
 А так; Б. ні.
9. Чи намагаєтесь Ви вплинути на поведінку друзів і членів сім'ї щодо зміцнення власного здоров'я? *(підкресліть)*
 А завжди;
 В часто;
 С інколи;
 Д ніколи.
10. Хто або що вплинуло на Ваше ставлення до здоров'я? *(оцініть за 5-бальною системою: „5” – дуже сильно; „4” – сильно; „3” – посередньо; „2” – мало; „1” – не вплинуло)*
 А. батьки.
 В. спосіб життя сім'ї.
 С. книги, журнали, телебачення.
 Д. лекції з валеології, обж, заняття з фізичної культури.
 Е. заняття в спортивних секціях.
 Ф. однолітки.
 Г. життєвий випадок.
 Н. власне переживання серйозних недуг, хронічні захворювання.
 І. хвороби рідних і близьких людей.
 інше _____
11. Наскільки успіхи в житті залежать від способу життя? *(підкресліть)*
 А. повністю;
 В. у більшості випадків;
 С. не дуже;
 Д. не залежать.
12. Чи потрібен, на Вашу думку, здоровий спосіб життя? *(підкресліть)*
 А. так; В. ні.
13. А Ваш спосіб життя сприяє збереженню здоров'я? *(підкресліть)*
 А. Я веду абсолютно здоровий спосіб життя;
 В. У мене є деякі шкідливі звички, але вони не шкодять здоров'ю;
 С. Мій спосіб життя не можна назвати здоровим;
14. Для чого Ви стали б вести здоровий спосіб життя? *(підкресліть)*
 А. бути сильним;
 В. бути красивим;
 С. бути завжди у формі;
 Д. бути успішним у справах;
 Е. розкрити свої здібності;
 Ф. стати духовно багатою особистістю;
 Г. мати здорових дітей;
 Н. отримувати від життя радість і задоволення;
 Інше _____
15. Що може примусити Вас змінити спосіб життя? *(підкресліть)*
 А. важка хвороба;
 В. життєва криза;
 С. смерть близької людини;
 Д. незадовільне самопочуття;
 Е. невдачі у справах;
 Ф. приклад авторитетної людини;
 Г. любов;
 Н. читання спеціальної літератури;
 І. участь у лекціях або семінарах по даній тематиці;

Додаток К.5
ТЕСТ «ІНДЕКС СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я»

Інструкція: Із двох запропонованих тверджень (А і Б), які описують протилежні думки, ситуації і т.д., виберіть те, яке найбільше підходить для Вас.

Якщо Вам повністю підходить варіант А, Ви закреслюєте квадратик з літерою "А", намальований між двома реченнями.

1. А... А Б Б...

Якщо Ви більше схиляєтеся до варіанту А, але не можете повністю із ним погодитися, то в середньому порожньому квадратику Ви малюєте стрілку у бік квадратику з літерою "А".

1. А... А ← Б Б...

Якщо Ви більше схиляєтеся до варіанту Б, але не можете повністю із ним погодитися, то в середньому порожньому квадратику Ви малюєте стрілку у бік квадратику з літерою "Б".

1. А... А → Б Б...

І нарешті, якщо Вам повністю підходить варіант Б, Ви закреслюєте квадратик з літерою "Б".

1. А... А Б Б...

- | | |
|--|--|
| 1. А. Я можу помічати навіть невеликі відхилення у роботі моїх органів. | Б. Я реагую лише на суттєві розлади. |
| 2. А. Коли по телевізору розпочинається чергова передача з профілактики будь-якого захворювання, я зазвичай переключаю на іншу програму. | Б. Я відкладаю всі свої справи, щоб її подивитися |
| 3. А. Якщо хтось із знайомих запропонує мені займатися разом оздоровчими процедурами, я із задоволенням погоджуся. | Б. Я знайду спосіб ввічливо відмовитися |
| 4. А. Я постійно слідкую за тим, щоб моя сім'я серйозно піклувалась про своє здоров'я. | Б. Я не примушую їх це робити |
| 5. А. Коли я дивлюся на руки іншої людини, я, в першу чергу, звертаю увагу на їх форму і розмір. | Б. Я мимоволі спочатку помічаю стан і чистоту рук. |
| 6. А. Я занотуюю і збираю інформацію з газет і журналів про здоровий спосіб життя. | Б. Я ніколи цим не займався. |
| 7. А. Якщо у мене від перевтоми болить голова, я виходжу трохи погуляти або хоча б відчиняю вікно. | Б. Для того щоб зняти головний біль, я просто випиваю таблетку. |
| 8. А. Я зазвичай сам не купляю для членів сім'ї різні засоби догляду за здоров'ям. | Б. Всі ці засоби, в основному, купляються за мою ініціативу. |
| 9. А. Після прийняття ванни я завжди відчуваю себе зовсім другою людиною: бадьорою та енергійною. | Б. Прийдеться зізнатися, що таке відчуття у мене з'являється дуже рідко. |
| 10. А. Коли у громадському транспорті, черзі і т.п. виникає розмова про шляхи збереження здоров'я, я абсолютно не звертаю на це увагу. | Б. Я мимоволі прагну прислухатися до неї. |
| 11. А. Я звертаюся до лікаря лише у тому випадку, коли мені стає вже дуже погано. | Б. Я прагну розпочати лікування при перших симптомах погіршення свого самопочуття. |
| 12. А. Мені доводилося пропонувати знайомим рецепти або інструкції різних оздоровчих процедур. | Б. Я цього не робив, адже кожен сам повинен піклуватися про своє здоров'я. |
| 13. А. На мою думку, люди, які купаються в ополонках у мороз трохи дивні. | Б. Я повністю розділяю їх прагнення піклуватися про своє здоров'я. |
| 14. А. При першій можливості, я відвідую лекції, | Б. Я ніколи не ходив на такі заходи, тому |

- курси, семінари і т.п. про здоровий спосіб життя.
15. А. Мені здається дивною людина, яка замість того, щоб додивитися пізно увечері цікавий фільм, дотримується правила "вчасно лягати спати".
16. А. На жаль, я не можу сказати, що намагаюсь якимось покращити ставлення моїх знайомих до свого здоров'я.
17. А. Іноді у мене виникає відчуття, що мій організм ніби хоче підказати мені, чим йому допомогти, якщо в ньому виникають певні розлади.
18. А. Переглядаючи книги у продавців, я в першу чергу, звертаю увагу на літературу по збереженню здоров'я.
19. А. Якщо мені на день народження подарують лижі, гантелі, масажер і т.п., я, мабуть, здивуюся такому подарунку.
20. А. Мені доводилося виступати перед людьми і ділитися із ними своїм успішним досвідом зміцнення здоров'я.
21. А. Мені не зрозуміла поведінка людей, які не сідають за стіл, якщо їм не вдалося вимити руки перед їжею.
22. А. Я ніколи не писав до редакції журналів про здоров'я, телепередач "Зціли себе сам", "Здоров'я" і т.п.
23. А. Я витрачаю значну частину своїх доходів, інколи навіть жертвуючи іншим, на засоби для підтримки власного здоров'я.
24. А. Я ніколи не вступаю в конфлікт із начальством, якщо їх дії завдавали шкоди здоров'ю людей.
- що ця тема мені байдужа.
- Б. Я також прагну дотримуватись цього правила, щоб не завдавати шкоди своєму здоров'ю.
- Б. Я активно пропагую здоровий спосіб життя.
- Б. Будь-яка біль в організмі – це лише певна реакція нервової системи.
- Б. Мене приваблюють книги на іншу тематику.
- Б. Цей подарунок був би дуже до речі: він відповідає моєму способу життя.
- Б. Я не готовий давати людям поради з цієї проблеми.
- Б. Я повністю поділяю поведінку таких людей.
- Б. Мені доводилося задавати їм питання по темах, що цікавлять мене.
- Б. Я витрачаю гроші на своє здоров'я тільки у випадку потреби
- Б. У мене бували подібні конфлікти.

Результати тестування визначаються за допомогою ключа. За повне співпадання відповіді респондента з відповіддю в ключі дається 3 бали; за стрілку, направлену у бік відповіді – 2 бали; за стрілку спрямовану в протилежну сторону – 1 бал; за протилежну даному ключеві відповідь – 0 балів.

Ключ:

1.	А	5.	Б.	9.	А	13.	Б.	17.	А	21.	Б.
2.	Б.	6.	А.	10.	Б.	14.	А	18.	А	22.	Б.
3.	А	7.	А	11.	Б.	15.	Б.	19.	Б.	23.	А
4.	А	8.	Б.	12.	А	16.	Б.	20.	А	24.	Б.

Результати тестування вносяться в таблицю і підраховується сума набраних балів.

1.	А	<input type="checkbox"/>	Б	5.	А	<input type="checkbox"/>	Б	9.	А	<input type="checkbox"/>	Б	13.	А	<input type="checkbox"/>	Б	17.	А	<input type="checkbox"/>	Б	21.	А	<input type="checkbox"/>	Б	<input type="checkbox"/>
2.	А	<input type="checkbox"/>	Б	6.	А	<input type="checkbox"/>	Б	10.	А	<input type="checkbox"/>	Б	14.	А	<input type="checkbox"/>	Б	18.	А	<input type="checkbox"/>	Б	22.	А	<input type="checkbox"/>	Б	<input type="checkbox"/>
3.	А	<input type="checkbox"/>	Б	7.	А	<input type="checkbox"/>	Б	11.	А	<input type="checkbox"/>	Б	15.	А	<input type="checkbox"/>	Б	19.	А	<input type="checkbox"/>	Б	23.	А	<input type="checkbox"/>	Б	<input type="checkbox"/>
4.	А	<input type="checkbox"/>	Б	8.	А	<input type="checkbox"/>	Б	12.	А	<input type="checkbox"/>	Б	16.	А	<input type="checkbox"/>	Б	20.	А	<input type="checkbox"/>	Б	24.	А	<input type="checkbox"/>	Б	<input type="checkbox"/>

Загальна СУМА _____

Додаток К.6

Таблиця К.6.1

ТЕСТ ГОТОВНІСТЬ ДО САМОРОЗВИТКУ
(за методикою Г. М. Коджаспірової)

№з з/п	ЗАПИТАННЯ	Відповідь	
		так	ні
1.	У мене часто з'являється бажання більше дізнатися про себе.		
2.	Я вважаю, що мені немає необхідності в чомусь змінюватись.		
3.	Я впевнений(на) в своїх силах.		
4.	Я впевнений(на), що все задумане мною здійсниться.		
5.	У мене немає бажання знати свої плюси і мінуси.		
6.	У моїх планах я частіше сподіваюся на успіх, ніж на себе.		
7.	Я хочу краще і ефективно працювати (вчитися).		
8.	Я умію примусити і змінити себе, коли це необхідно.		
9.	Мої невдачі багато в чому пов'язані з невмінням це робити.		
10.	Я цікавлюся думкою інших про мої якості і можливості.		
11.	Мені важко добитися задуманого і виховати себе.		
12.	У будь-якій справі я не боюся невдач і помилок.		
13.	Мої якості і уміння відповідають вимогам мого способу життя.		
14.	Обставини сильніші за мене, навіть якщо я дуже хочу щось зробити.		

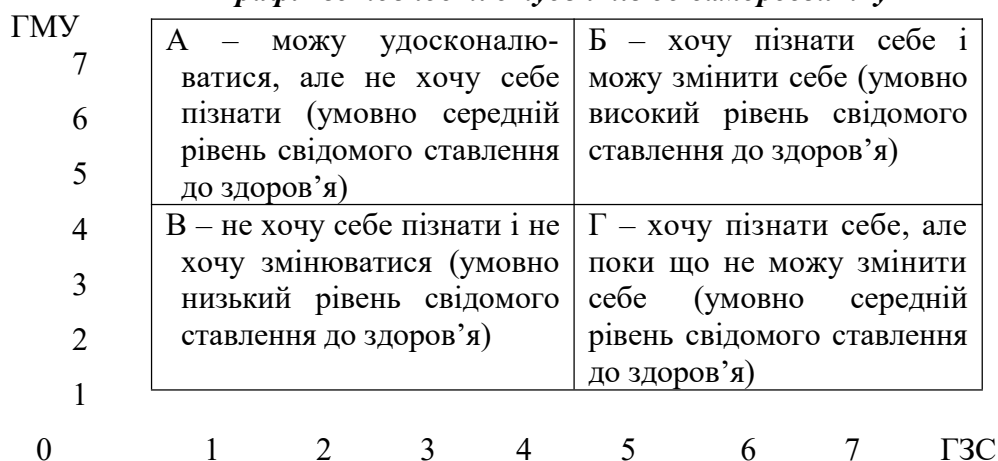
Ключ: 1)+; 2)—; 3)+; 4)+; 5)—; 6)—; 7)+; 8)+; 9)+; 10)+; 11)—; 12)+; 13)—; 14)—.

Готовність «знати себе» — ГЗС — порахуйте кількість збігів за твердженнями під № 1, 2, 5, 9, 7, 10, 13.

Готовність «можу удосконалюватися» — ГМУ — підрахуйте кількість збігів з ключем Ваші відповіді під № 3, 4, 6, 8, 11, 12, 14.

Відкладіть свої показники по вісях ГМУ та ГЗС. По двох координатах Ви відзначаєте крапку на графіку, яка попадає в один з квадратів.

Графік готовності студентів до саморозвитку



Додаток К.7

Таблиця К.7.1

ОПИТУВАЛЬНИК ДЛЯ ОЦІНКИ СВОЇ НАПОЛЕГЛИВОСТІ
(розроблений Е. П. Ільїним і Е. К. Фещенко)

Текст опитувальника	Відповідь	
	так	ні
1. Я вже визначив свою мету на майбутнє і готуюся до її досягнення.		
2. Я систематично прагну до поставленої мети, якою б далекою вона не була.		
3. У мене зазвичай пропадає бажання добиватися далекої мети, якщо щонебудь цьому перешкоджає.		
4. Навіть при невдачах я упевнений, що все одно доб'юся свого.		
5. Я прагну не ставити перед собою дуже далеких цілей, оскільки вважаю, що легше жити сьогоднішнім днем.		
6. Я кілька разів намагався займатися самовдосконаленням, але з цього так нічого і не вийшло.		
7. Невдачі вибивають мене з колії, і я відмовляюся від наміру досягти чогонебудь значного.		
8. Якщо вже я поставив перед собою важливу для мене мету, то мене важко зупинити.		
9. Поразка спонукає мене діяти з подвійною силою.		
10. Я багато раз намагався спланувати свій тиждень, але так і не зміг виконати запланованого через погану самоорганізованість.		
11. При виникненні труднощів я починаю сумніватися, чи варто продовжувати розпочате.		
12. Мені часто буває важко довести справу до кінця, особливо якщо для цього потрібні тижні й місяці.		
13. Мої близькі вважають мене одержимим.		
14. Я отримую велике задоволення, коли добиваюся запланованого всупереч труднощам, що виникали.		
15. Я часто кидаю на половині шляху розпочаті справи, втрачаючи до них інтерес.		
16. Я умію чекати і терпіти, тому далекі цілі мене не лякають.		
17. Перешкоди лише заохочують мене до дій, роблять мої рішення твердішими.		
18. Лїнь, а не сумніви в успіху, примушує мене дуже часто відмовлятися від досягнення мети.		
СУМА БАЛІВ		

Ключ до оцінки відповідей:

По 1 балу нараховується за відповіді «так» по позиціях: 1,2,4, 8, 9, 13,14, 16, 17 і за відповіді «ні» по позиціях: 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15, 18.

Чим більша сума набраних по всіх позиціях балів, тим більше у досліджуваного виражена самооцінка наполегливості, що свідчить про його схильність доводити розпочату справу до кінця.

0-6 балів – низький рівень наполегливості;

7-12 балів – середній рівень наполегливості;

13-18 балів – високий рівень наполегливості.

Додаток К.8

МЕТОДИКА ВИМІРЮВАННЯ ЛОКУСУ КОНТРОЛЮ

Запитальник визначення ЛК

1. А) діти стають "неблагополучними" і важкими тому, що батьки карають їх надто суворо;
Б) в наш час неблагополуччя дітей виступає наслідком недостатньої батьківської суворості;
2. А) багато проблем в житті людей пояснюється невезінням;
Б) людські проблеми – результат їх власних помилок;
3. А) більшість недоліків у сфері обслуговування пов'язані з тим, що ми погано боремось з ними;
Б) в найближчий час поліпшити сферу обслуговування неможливо;
4. А) до людей відносяться так, як вони цього заслуговують;
Б) як би людина не старалась, її чесноти все одно не визнають;
5. А) спокійне життя студента на факультеті залежить від його стосунків з керівництвом;
Б) у добросовісного студента не буває конфліктів з деканатом;
6. А) думка про те, що викладачі несправедливі до студентів є безпідставною;
Б) більшість студентів не усвідомлюють, що їх оцінки, в основному, залежать від випадковостей;
7. А) без везіння ніхто не може досягти чогось у житті;
Б) якщо здібна людина досягає у житті незначних успіхів, то це є наслідком невикористаних можливостей;
8. А) як би ви не старались, деяким людям ви все одно не сподобаєтесь;
Б) люди, які не подобаються іншим, просто не вміють знаходити з ними спільну мову;
9. А) наполегливість відіграє основну роль у становленні особистості;
Б) сутність людини складає її життєвий досвід;
10. А) мій досвід переконує, що коли щось повинно статись, то це неминуче відбудеться;
Б) я переконався, що прийняти рішення про виконання певної дії завжди краще, ніж понадіятись на випадок;
11. А) у студента, який завжди сумлінно готується до занять, майже не буває несправедливих оцінок;
Б) систематично займатись необов'язково, оскільки екзаменаційні питання здебільшого не пов'язані з курсом;
12. А) успіх забезпечується сумлінною роботою: він пов'язаний або мало пов'язаний з везінням;
Б) щоб одержати хорошу роботу, треба опинитись у потрібному місці в потрібний час;
13. А) думка студентів буде врахована, якщо вона об'єктивна;
Б) студенти не можуть вплинути на рішення деканату;
14. А) я майже завжди впевнений, що мені вдасться здійснити заплановане;
Б) планування наступних дій не завжди доречно, оскільки багато що залежить від везіння;
15. А) є люди, в яких нема нічого хорошого;
Б) щось хороше є у кожній людині;
16. А) якщо прийняти правильне рішення, то досягнення того, чого я хочу, мало пов'язане або зовсім не пов'язаний з везінням;
Б) дуже часто прийняття нами рішення, здійснюється методом "підкинутої вгору монети";
17. А) вибір керівника часто залежить від того, кому пощастить опинитись у потрібному місці;
Б) потрібні спеціальні здібності, щоб спонукати людей виконувати те, що необхідно. Везіння при цьому відіграє незначну роль;
18. А) світові події залежать від сил, якими ми не можемо управляти;
Б) приймаючи активну участь у політиці та громадських справах, люди можуть контролювати світові події;
19. А) якщо у гуртожитку скучно, значить студком не виконує свої функції;
Б) зробити життя у гуртожитку веселим і цікавим, можуть тільки самі студенти;

Продовження додатку К.8

20. А) більшість людей не усвідомлює в якій мірі їх життя визначається випадковістю;
 Б) везіння, як таке, просто не існує;
21. А) людина, іноді, повинна визнавати свої помилки;
 Б) найкраще – це приховати свої помилки;
22. А) важко дізнатись чи подобаєшся ти людям;
 Б) кількість друзів залежить від особистісних якостей людини;
23. А) неприємності, які з нами трапляються збалансовані удачами;
 Б) більшість невдач – результат неуцтва, лінощів або відсутності здібностей;
24. А) аспірант – це в минулому здібний, працелюбний студент;
 Б) щоб поступити до аспірантури, потрібні зв'язки;
25. А) іноді я не можу зрозуміти, на підставі чого викладачі виставляють підсумкові оцінки;
 Б) існує пряме співвідношення між моїми стараннями і моїми оцінками;
26. А) хороший лідер у колективі очікує, що кожен сам усвідомить свої функції;
 Б) хороший лідер сам визначає, що слід кожному робити;
27. А) моя сьогоднішня добросовісна праця забезпечує мені наступні досягнення;
 Б) більшість важливих наукових і виробничих досягнень – результат везіння;
28. А) я багато разів відчував, що мені вдається суттєво вплинути на події, які зі мною трапляються;
 Б) я не можу повірити, що везіння чи удача відіграють важливу роль у моєму житті;
29. А) люди самотні тому, що вони не намагаються бути дружелюбними;
 Б) якщо тебе люди не приймають, то будь-які спроби завоювати їх прихильність будуть марними;
30. А) у вищій школі надто багато уваги приділяють фізкультурі;
 Б) фізичні навантаження – кращий засіб виховання характеру;
31. А) те, що зі мною трапляється це результат моїх власних дій і вчинків;
 Б) відчуваю, що я недостатньо контролюю свої життєві прагнення;
32. А) звичайний студент не спроможний зрозуміти, на підставі чого деканат приймає свої рішення;
 Б) часто студенти самі винні у тому, що деканат приймає суворе рішення.

Ключ:

Внутрішні локусні судження (інтернальний тип):

2-б, 3-а, 4-а, 5-б, 6-а, 7-б, 8-б, 10-б, 11-а, 12-а, 13-а, 14-а, 16-а, 17-б, 18-б, 19-б, 20-б, 22-б, 23-б, 24-а, 25-б, 27-а, 28-б, 29-а, 31-а, 32-б.

Зовнішні локусні судження (екстернальний тип):

2-а, 3-б, 4-б, 5-а, 6-б, 7-а, 8-а, 10-а, 11-б, 12-б, 13-б, 14-б, 16-б, 17-а, 18-а, 19-а, 20-а, 22-а, 23-а, 24-б, 25-а, 27-б, 28-а, 29-б, 31-б, 32-а.

Маскувальні пункти: 1, 9, 15, 21, 26, 30.

Тип локалізації: а) інтернальний
 б) екстернальний

Додаток К.9

Таблиця К.9.1

ОРІЄНТОВНА ОЦІНКА ЗДОРОВОЇ ПОВЕДІНКИ (за методикою Г. В. Ложкіна)

№ з/п	Питання для оцінювання здорової поведінки	Бали
1	Скільки разів на тиждень Ви займаєтеся фізкультурою протягом, принаймні, 20 хвилин без перерви? <ul style="list-style-type: none"> • 3 дні і більше • 1 або 2 дні • ні разу 	10 4 0
2	Як за часто Ви курите? <ul style="list-style-type: none"> • ніколи • дуже рідко • інколи • кожен день 	10 5 3 0
3	Яку кількість алкоголю Ви споживаєте? <ul style="list-style-type: none"> • не споживаю взагалі • не більше 1 порції (50 гр. міцних напоїв) в тиждень • 2-3 порції в тиждень, але не більше двох в день • 4-6 порцій в тиждень, інколи більше двох в день • більше 6 порцій в тиждень 	10 8 6 2 0
4	Скільки разів в тиждень Ви снідаєте ? <ul style="list-style-type: none"> • ні одного • 1 або 2 • 3 або 4 • 5 або 6 • 7 	0 2 5 8 10
5	Як часто Ви перекушуєте між основними прийомами їжі? <ul style="list-style-type: none"> • ніколи • 1-2 рази в тиждень • 3-4 рази в тиждень • 5-7 разів в тиждень • 8-10 разів в тиждень • більше 10 разів в тиждень 	10 8 6 4 2 0
6	Скільки часу за добу Ви спите? <ul style="list-style-type: none"> • більше 10 год • 9-10 год • 7-8 год • 5-6 год • менше 5 год 	4 8 10 6 0
7	Чи Ваша вага відповідає нормі, враховуючи Ваш ріст і стать? <ul style="list-style-type: none"> • перевищує більш ніж на 30 % • перевищує на 21-30 % • перевищує на 11-20 % • не більше ніж на 10 % перевищує норму • менша на 11-20 % • менша на 21-30 % • менша більш ніж на 30 % 	0 3 6 10 6 3 0
ЗАГАЛЬНА СУМА БАЛІВ		

Продовження додатку К.9

Інтерпретація:

60-70 балів: Ваше ставлення до здоров'я слід оцінити як відмінне (якщо тільки в одному із розділів Ви не втратили всі 10 балів).

50-59 балів: Ваша поведінка добра, але може бути і краща, є резерви.

40-49 балів: Вашу поведінку можна оцінити як середню; багато в ній слід було б змінити.

30-39 балів: Ви досить посередньо ставитесь до власного здоров'я; при правильному способі життя Ви могли б отримувати від життя більше задоволення.

Менше 30 балів: Ви зневажливо ставитесь до власного здоров'я; без сумніву, Ви заслуговуєте кращого до себе ставлення.

Додаток К.10

Таблиця К.10.1

**Експрес-оцінка рівня фізичного (соматичного)
здоров'я (за Г. Л. Апанасенко, 1988)**

Показники	Стать	Функціональні рівні				
		I	II	III	IV	V
		низький	нижче середнього	середній	вище середнього	високий
1. Індекс маси тіла (кг/м ²) $\frac{\text{маса тіла}}{\text{довжина тіла}^2}$	ч	18,9 і менше	19,0-20,0	20,1-25,0	25,1-28,0	28,1 і більше
	ж	16,9 і менше	17,0-18,6	18,7-23,8	23,9-26,0	26,1 і більше
Бали		-2	-1	0	-1	-2
2. Життєвий індекс (мл/кг) $\frac{\text{ЖСЛ}}{\text{маса тіла}}$	ч	50 і менше	51-55	56-60	61-65	66 і більше
	ж	40 і менше	41-45	46-50	51-56	56 і більше
Бали		-1	0	1	2	3
3. Силовий індекс (%) Динамометрія кисті, кг x 100 % маса тіла, кг	ч	60 і менше	61-65	66-70	71-80	80 і більше
	ж	40 і менше	41-50	51-55	56-60	61 і більше
Бали		-1	0	1	2	3
4. Індекс Робінсона (ум. од.) $\frac{\text{ЧСС} \times \text{АТ систол.}}{100 \%}$	ч	111 і більше	95-110	85-94	70-84	69 і менше
	ж	111 і більше	95-110	85-94	70-84	69 і менше
Бали		-2	-1	0	3	5
5. Час відновлення ЧСС після 20 присідів за 30 с	ч	3 хв і більше	2-3 хв	1,30-1,59 хв	1,0-1,29 хв	59 с і менше
	ж	3 хв і більше	2-3 хв	1,30-1,59 хв	1,0-1,29 хв	59 с і менше
Бали		-2	1	3	5	7
6. Загальна оцінка рівня здоров'я (сума балів)		3 і менше	4-6	7-11	12-15	16-18

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апанасенко Г. Л. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків : метод. рекомендації КМАПО ім. П. Л. Шупика. / Г. Л. Апанасенко, Л. Н. Волгіна, Ю. В. Бушуєв. – К., 2000. – 12 с.
2. Апанасенко Г. Л. Санологія (медичні аспекти валеології) : підручн. для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова, А. В. Магльований. – Львів : ПП «Кварт», 2011. – 303 с.
3. Булатова М. М. Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании М. М. Булатова, Ю. А. Усачев // Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К., 2003. – Т. 2. – С. 342–378.
4. Варварук Н. Методика оцінки рівня сформованості особистісної компетентності до здорового способу життя / Н. Варварук, Г. Презлята // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. – 2010. – Вип. 12. – С. 3–9.
5. Варварук Н. О. Свідectво про реєстрацію авторського права на науковий твір «Експериментальна методика оцінки рівня сформованості особистісної компетентності студентів до здорового способу життя» / Н. О. Варварук ; Прикарпатський нац. ун-т ім. В. Стефаника. – № 20420; заявл. 10.05.2007.
6. Войтенко В. П. Здоровье здоровых / В. П. Войтенко. – К. : Здоров'я, 1991. – 248 с.
7. Дерябо С. Д. Психологический тест «Индекс отношения к здоровью» / С. Д. Дерябо, В. А. Ясвин // Прикладная психология. – 2000. – С. 42–51.
8. Зайцева Т. В. Теория психологического тренинга. Психологический тренинг, как инструментальное действие / Т. В. Зайцева. – СПб. : Речь ; М. : Смысл, 2002. – 80 с.
9. Занюк С. С. Психологія мотивації : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / С. С. Занюк. – К. : Либідь, 2002. – 303 с.
10. Земська Н. О. Програма корекції особистісної компетентності студентів до здорового способу життя / Н. О. Земська // Психологічні, педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання : матеріали III Міжнар. електрон. наук.-практ. конф. – Одеса, 2012. – С. 146–148.
11. Земцова В. Цикл «Профілактика шкідливих звичок» як важливий блок у професійній підготовці фахівця зі здорового способу життя / В. Земцова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 3. – С. 35–42.
12. Зимівець Н. В. Методика освіти «рівний-рівному» : навч.-метод. посіб. / Н. В. Зимівець, Н. О. Лещук, Авельцева Т. П. [та ін.]. – К. : Навчальна книга, 2002. – 127 с.
13. Значення раціонального харчування для підтримки здоров'я молоді / О. В. Кузьмінська, М. С. Червона ; за заг. ред. О. О. Яременка. – К. : Державний ін-т проблем сім'ї та молоді, 2005. – 128 с.
14. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Науковий світ, 2008. – 198 с.
15. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2002. – 512 с.
16. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т. Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. – К., 2005. – 180 с.
17. Кузнецова О. Т. Методика підвищення розумової і фізичної працездатності студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : метод. посібн. для викл. фіз. вих. вищ. навч. закл. / О. Т. Кузнецова, О. С. Куц. – Рівне : ППФ «Формат-А», 2005. – 161 с.
18. Куц А. С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины / А. С. Куц. – К. : ИСКРА, 1993. – 250 с.
19. Ложкин Г. В. Психология здоровья : метод. разработки для студ. и аспирантов / Г. В. Ложкин. – К., 2002. – 60 с.
20. Магльований А. В. Поняття здорового способу життя, оздоровче тренування / А. В. Магльований // Гуманітарні та ресурсні проблеми національної безпеки України:

- монографія; Акад. наук вищої освіти України (Книга 2). – К. : Експрес-Поліграф, 2012. – С. 76–112.
21. Магльований А. В. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи. / Анатолій Васильович Магльований. – Дрогобич : Коло, 2005. – 624 с.
 22. Магльований А. В. Фізичне виховання в здоровому способі життя студентів : метод. рекомендації / А. В. Магльований, О. Б. Кунинець, В. П. Хомишин. – Львів : Львівський націон. мед. ун-т ім. Д. Галицького, 2006. – 17 с.
 23. Массовая физическая культура в вузе : учебн. пособие / [И. Г. Бердииков, А. В. Маглеванный, В. Н. Максимова и др.] ; под ред. В. А. Маслякова, В. С. Матяжова. – М. : Высш. шк., 1991. – 176 с.
 24. Методичні рекомендації по проведенню тренінг-курсу для підлітків з питань просвітницької роботи щодо здорового способу життя. – К. : Міленіум, 2002. – 48 с.
 25. Мицкан Б. М. Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання і туризму в сучасному суспільстві : монографія / Богдан Михайлович Мицкан, Тетяна В'ячеславівна Бойчук, Олександр Ярославович Фотуйма . – Івано-Франківськ : Видав. центр Галицька Академія, 2008. – 385 с.
 26. Мицкан Б. М. Методи дослідження фізичного розвитку, фізичної підготовленості, фізичної працездатності та соматичного здоров'я школярів / Б. М. Мицкан, С. Л. Попель, О. М. Мокров, М. А. Мицкан. – Івано-Франківськ : Плай, 2000. – 32 с.
 27. Моделювання та впровадження програм щодо здорового способу життя : методичні матеріали для тренера / під заг. ред. І. Звереві, Г. Лактіонової. – К. : Наук. світ, 2002. – 58 с.
 28. Мясичев В. Н. Психология отношений / В. Н. Мясичев ; под ред. А. А. Бодалева. – М. : Изд-во «Институт практической психологии» ; Воронеж : МПО «МОДЭК», 1995. – 356 с.
 29. Освітні програми формування здорового способу життя молоді – К. : Український ін-т соціальних досліджень, 2005. – Кн. 5. – 120 с. – (Серія : Формування здорового способу життя молоді : у 14 кн.).
 30. Оржеховська В. М. Концепція освіти «рівний-рівному» щодо ЗСЖ серед молоді України / В. М. Оржеховська, О. І. Пилипенко, Л. І. Андрущак. – К. : Навчальна Книга, 2002. – 23 с.
 31. Полатайко Ю. О. Здоровий спосіб життя студентів: стрес, адаптація, спорт : навч. посібник / Ю. О. Полатайко, О. Ф. Баканова. – Харків : Нац. аерокосм. ун-т «Харк. авіац. ін-т», 2010. – 192 с.
 32. Поляков В. А. Моделирование системы здорового образа жизни. Модель успеха / В. А. Поляков. – М.: ВЭВЭР, 2000. – 136 с.
 33. Поташнюк Р. З. Школа сприяння здоров'ю: досвід роботи, перспективи розвитку / Р. З.Поташнюк, І. В. Поташнюк. – Луцьк : Надстир'я, 2006. – 228 с.
 34. Презлята Г. Гендерні погляди сім'ї на проблему формування здорового способу життя / Г. Презлята // Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура. – Івано-Франківськ, 2011. – Вип. 13. – С. 3–7.
 35. Равен Джон. Педагогическое тестирование: проблемы, заблуждения, перспективы / Джон Равен ; пер. с англ. Ю. Турчанинова, Эрнст Гусинский. – М. : Когито-центр, 1999. – 144 с.
 36. Раевський Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский // Наука и техника. – 2008. – С. 25– 30.
 37. Роль сім'ї у формуванні здорового способу життя дітей та молоді / О. О. Яременко, О. М. Балакірева, Г. В. Беленька [та ін.]. – К. : Державний ін-т проблем сім'ї та молоді, Український ін-т соціальних досліджень, 2004. – Кн. 12. – 196 с. – (Серія : Формування здорового способу життя молоді : у 14 кн.).
 38. Романенко В. В. Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів : навч. посіб. / В. В. Романенко, О. С. Куц. – Вінниця : ВДМУ, 2003. – 132 с.
 39. Самостоятельные занятия физическими упражнениями студенток специального учебного отделения : метод. реком. / сост. А. А. Никитина ; Калинингр. ун-т. – Калининград, 2000. – 25 с.
 40. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практ. посібник / Ю. В. Суббота. – К. : КНЕУ, 2007. – Вип. 1. – 164 с.

41. Технологія проведення тренінгів з формування здорового способу життя молоді / Г. М. Бевз, О. П. Главник. – К. : УІСД, 2004. – Кн. 1. – 176 с. – (Серія : Формування здорового способу життя молоді : у 14 кн.).
42. Тютюн, алкоголь, наркотики в молодіжному середовищі: вживання, залежність, ефективна профілактика. – Кн. 7. / під ред. О. Яременка. – К. : УІСД, 2004. – 196 с. (Серія : Формування здорового способу життя молоді : у 14 кн.).
43. Фізична культура як неодмінна складова формування здорового способу життя молоді / [Яременко О. О., Дубогай О. Д., Левін Р. Я., Буцька Л. В.]. – К. : Укр. ін-т соц. досліджень, 2005. – Кн. 6. – 124 с. (Серія : Формування здорового способу життя молоді : у 14 кн.).
44. Формування здорового способу життя: активна участь молоді / Н. М. Комарова, А. Г. Зінченко, Д. М. Дікова-Фаворська [та ін.]. – К. : Український ін-т соціальних досліджень, 2005. – Кн. 10. – 88 с. – (Серія : Формування здорового способу життя молоді : у 14 кн.).
45. Формування здорового способу життя молоді: Київський досвід / Н. М. Комарова, П. Шатц, О. О. Яременко. – К. : Український ін-т соціальних досліджень, 2001. – 56 с.
46. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакулєнко [та ін.]. – К. : Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 207 с.
47. Формування сексуальної культури молоді / Балакірева О. М., Галустян Ю. М., Новицька В. П., Яременко О. О. ; під ред. О. Яременка. – К. : Державний ін-т проблем сім'ї та молоді, Український ін-т соціальних досліджень, 2004. – Кн. 9. – 132 с. – (Серія : Формування здорового способу життя молоді : у 14 кн.).
48. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» : Указ Президента України від 1 вересня 1998 р. – № 963/98. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/963a/98>.
49. Шиян О. І. Державна освітня політика з питань забезпечення здорового способу життя молоді : монографія / Олена Іллівна Шиян. – Львів : Львівський державний ун-т фізичної культури, 2010. – 295 с.
50. Як допомогти дітям і молоді в збереженні психічного здоров'я / під ред. О. Яременка – К. : УІСД, 2005. – Кн. 8. – 116 с. – (Серія : Формування здорового способу життя молоді : у 14 кн.).