

### Література

1. Бондаревський Е. Я. О школьных программах по физкультуре / Е. Я. Бондаревський, А. В. Кадетова // Физкультура в школе. – 1987. – № 3. – С. 31-35.
2. Кравець В. Історія української та зарубіжної педагогіки : навчальний посібник для студентів навчальних закладів та університетів / В. Кравець. Т., «Тернопіль», 1994 р. – 359 с.
3. Карпушко Н. А. Историко-теоретический анализ школьных программ по физической культуре / Н. А. Карпушко. – М., 1992.
4. Програма з фізичної культури для учнів загальноосвітніх шкіл / Укл. В. Г. Ареф'єв, Л. М. Белоус, Г. В. Воробей та ін. – К., 1992. – 36 с.
5. Комплексні програми середньої загальноосвітньої школи: «Фізична культура: 1-11 класи». – К. : Освіта, 1993. – 52 с.
6. Теорія та методика фізичного виховання / Під ред. Т. Ю. Круцевіч – К. : Олімпійська література. – 2008. – Т. 2. – 367 с.
7. Фізична культура 1-4 класи / М. Д. Зубалій, В. В. Дерев'яно та інші. – Х. : Ранок, 2006. – 128 с.
8. Центральний державний архів вищих органів влади і управління (ЦДАВО України) Ф-16б, оп. 9, спр. 1384, арк. 8.

И. Г. Рошин

### ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ В ШКОЛАХ УКРАИНЫ В XX ВЕКЕ

*Статья посвящена рассмотрению сущности физической подготовки школьников как основной формы их физического воспитания. Представлены результаты ретроспективного анализа нормативной базы деятельности общеобразовательных школ по физическому развитию и воспитанию учащихся.*

*Ключевые слова: физическая подготовка учащихся, учебная программа, учебный предмет «физическая культура», физическая подготовленность.*

I. Roshchin

### PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS IN SCHOOLS OF UKRAINE IN XX CENTURY

*The article is devoted to consideration of essence of physical preparation of pupils as their main form of physical education. Presents the results of a retrospective analysis of normative base of activity of secondary schools on physical development and education of students.*

*Key words: physical preparation of pupils, curriculum, curriculum subject "physical culture" physical fitness.*

УДК 373.2

Д. І. Цись, Н. О. Цись

### ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ

*Здійснено аналіз наукових досліджень, присвячених проблемі підвищення фізичного стану студентської молоді у вищих навчальних закладах. Проаналізовано динаміку показників фізичного стану студентів I–IV курсів. Встановлено, що у більшості окремих показників стан здоров'я, фізичний розвиток та рухова активність не виходять за межі критичного, що свідчить про відсутність статистично вірогідних розбіжностей між студентами різних курсів. Доведено потребу формування у студентів стійкого інтересу до фізичного самовдосконалення з метою зміцнення власного здоров'я у процесі занять з фізичного виховання.*

*Ключові слова: фізична підготовка, фізичне виховання, здоров'я, студенти, динаміка.*

**Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими завданнями.** Упродовж навчання у вищому навчальному закладі стан здоров'я та фізична підготовленість студентської молоді відіграє важливу роль у формуванні майбутньої особистості. На сьогодні ефективність фізичного виховання студентської молоді залишається незадовільною. Подальший прогрес у галузі фізичного виховання і спорту можливий за умови наукового підходу до організації навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах.

Аналіз статистичних даних за останнє десятиріччя свідчить про те, що Україна перебуває у стані демографічної кризи, яка характеризується депопуляцією, старінням населення та зменшенням середньої тривалості життя. Це негативно впливає на розвиток продуктивних сил, рівень добробуту населення, загальну економічну ситуацію в державі. Вивчення стану здоров'я студентської молоді, як частини суспільства має важливе значення для створення системи управління здоров'ям населення держави.

**Аналіз дослідження та публікацій.** Нині існують певні суперечності у методологічних підходах до оцінювання ефективності фізичної підготовленості студентів. Ці суперечності стосуються методики застосування критеріїв оцінювання фізичної підготовленості учнівської та студентської молоді. У другій половині XX ст. – на початку XXI ст. О. О. Гужаловським, В. І. Кряжем, О. С. Куцом, В. І. Ляхом, Р. Т. Раєвським, Н. А. Фомінім, Б. М. Шияном, та іншими дослідниками успішно розроблявся методологічний підхід до комплексного оцінювання впливу режимів фізичної підготовки на організм людини за вихідним рівнем їх функціональної підготовленості з урахуванням психологічного, нейродинамічного, енергетичного і рухового компонентів.

Різними авторами пропонується велика кількість діагностичних систем і тестів для оцінювання фізичної підготовленості. Їх можна розділити на тести та випробування системи прогнозування, ізолювані та комплексні тести.

Аналіз наукових джерел виявив, що більшість діагностичних систем передбачає використання різних рухових тестів. Так, експрес-система Beuker F. and Richter, C. A. Душанін зі співавт. [6] складаються з тестів, які містять вік, частоту серцевих скорочень (ЧСС) та артеріальний тиск (АТ) у стані спокою, відновлення пульсу після стандартного навантаження і результати рухових тестів, що оцінюють загальну швидкісну, швидкісно-силову витривалість, гнучкість та динамічну силу.

У 60-х роках минулого століття Р. О. Астранд [1] розробив велоергометричний метод оцінки фізичного стану за рівнем максимального споживання кисню (МСК).

До канадського комплексного тесту «ТЕСТРА» (Test d'Evaluation de la Conition Physique de l'Adulte) для вивчення фізичного стану дорослого населення належать ергометричні тести на велоергометрі і тредбані на витривалість (загальну та спеціальну), динамометрію, тест на гнучкість, спритність (човниковий біг), силові можливості (стрибок у довжину та висоту, метання медболу, п'ять стрибків у довжину, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба в сід за 1 хв., вис на зігнутих руках), швидкісні якості (біг на різні короткі дистанції), на витривалість (човниковий прогресуючий біг) антропометричні виміри (довжина та маса тіла, ОГК).

Поширеним у Західній Європі є тестування за допомогою системи EUROFIT, яка охоплює морфофункціональні показники та рухові тести: човниковий біг 10x5 м; балансування на одній нозі (тест «Фламінго»); тепінг-тест; нахил тулуба вперед з положення сидячи; стрибок у довжину з місця; підйом в сід з вихідного положення лежачи, ноги зігнуті в колінах під кутом 90<sup>0</sup>; вис на зігнутих руках; прогресуючий човниковий біг 25 x 20 м; кистьова та станова динамометрія [8].

Відомим науковцем Л. П. Сергієнком [10] розглянуто Європейські системи тестування рухових здібностей дітей, підлітків та молоді, наведено системи комплексного тестування рухових здібностей школярів у 20 країнах світу, визначено технологію тестування координаційних, силових, швидкісних здібностей, гнучкості та витривалості, описано деякі біологічні методи визначення функціональних можливостей і фізичного розвитку молоді.

На початку XXI століття у ВНЗ нашої країни фізична підготовленість студентів оцінювалась на основі виконання нормативних вимог програми з фізичного виховання за Державними тестами [5]. Узагальнення цих даних та кількісна характеристика рівнів фізичної підготовленості студентів має значний практичний інтерес, їх використання дає можливість:

- обґрунтувати (диференційовані за віком і статтю) нормативні вимоги навчальних програм з фізичного виховання і регіональних таблиць оцінювання фізичного стану студентів;
- здійснювати педагогічний контроль (поточний і підсумковий);
- встановлювати норму виконання нормативних вимог і відхилення від них, а також відповідність рівня фізичної підготовленості вимогам регіональних оцінюючих таблиць;
- визначати ефективність навчально-виховного процесу у ВНЗ;
- індивідуалізувати процес фізичного виховання у ВНЗ.

Отже, як свідчить аналіз літературних джерел з питань оцінювання фізичного стану, відсутній єдиний підхід у виборі як морфофункціональних, так і рухових тестів. Крім того, сучасні нормативи

одного з провідних факторів фізичного стану – фізичної підготовленості не позбавлені недоліків.

Літературні джерела не дають єдиного і чіткого визначення поняття «фізичний стан» людини. Більшість вітчизняних науковців Г. П. Грибан, О. В. Дрозд, І. В. Муравов, С. І. Присяжнюк вважає, що складовими поняття «фізичний стан» є фізичний розвиток, рівень соматичного здоров'я, функціональний стан організму, психофізіологічні особливості людини, фізична підготовленість, розумова і фізична працездатність. Саме таке визначення поняття «фізичний стан» ми беремо за основу.

**Метою** даної роботи є вивчення стану здоров'я, фізичного розвитку, рухової активності студентів чоловічої статі 1–4 курсів.

Для досягнення мети дослідження вирішувались такі завдання:

1. Визначити рівень фізичного здоров'я за методикою В. П. Войтенка та можливого розвитку серцево-судинного захворювання за методикою С. О. Душаніна, рівень рухової активності студентів 1–4 курсів Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

2. Здійснити аналіз показників фізичного стану студентів факультету природничої і фізико-математичної освіти та факультету технологічної і професійної освіти за результатами складання тестових вправ.

**Методи дослідження.** Відповідно до мети й завдання досліджень нами були застосовані загальноприйняті методи: теоретичний аналіз вітчизняних і закордонних наукових джерел; соціологічний метод науково-педагогічних досліджень (анкетування, опитування,) педагогічні методи (педагогічний експеримент, педагогічні спостереження); математично-статистичні методи обробки даних.

Робота виконується відповідно до тематичного плану наукових досліджень кафедри безпеки життєдіяльності, фізичного виховання та здоров'я людини «Формування безпечного та здорового існування людини на шляху до сталого розвитку суспільства».

**Виклад основного матеріалу дослідження.** До участі в педагогічному експерименті було залучено студентів 1–4 курсів (по 50 чоловік на кожному курсі), які були віднесені до основної медичної групи і не займалися спортом.

Визначення рівня морфофункціонального стану студентів відбувалося за допомогою вивчення його складових: фізичного розвитку (основні антропометричні показники: довжина і маса тіла, окружність грудної клітки) і функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем (основні величини – частота серцевих скорочень, артеріальний тиск крові, життєва ємність легень).

Стан здоров'я юнаків визначався за допомогою наведених вище об'єктивних показників та за допомогою анкетування, що слугувало суб'єктивною оцінкою власного здоров'я. Для оцінювання ступеня ризику розвитку серцево-судинних захворювань використовувалася методика С. О. Душаніна [6], а самооцінювання здоров'я визначалося за методикою П. Н. Войтенко [2].

Для розв'язання визначених завдань дослідження рухової активності був використаний метод тижневого хронометражу. Було виготовлено спеціальні карти, в яких реєструвалися всі види побутової (спонтанної) рухової активності (ПРА) та фізкультурно-оздоровчої рухової активності під час занять фізичними вправами і спортом (ФОРА). Для математично-статистичного оброблення отриманих результатів було використано методика, розроблену О. С. Куцом [7].

Рівень і динаміку фізичної підготовленості студентів на першому етапі ми визначали за оцінювальними таблицями фізичного стану, які були розроблені нами на основі державних тестів. Тести добиралися таким чином, щоб можна було всебічно охарактеризувати структуру фізичної підготовленості студентів, фізичної працездатності (за методикою Л. В. Волкова) [3].

Перш ніж проаналізувати власні експериментальні дані, необхідно уточнити термінологічні поняття, на основі яких ми розглядали отримані фактичні дані.

По-перше, вихідним базовим визначенням у нашій роботі є термін «здоров'я». Існує багато визначень цього поняття. Ми дотримуємося визначення, запропонованого Статутом Всесвітньої організації охорони здоров'я: «Здоров'я – стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад» [4].

По-друге, крім базового розуміння, ми використовуємо синонімічні йому визначення (фізичний розвиток, фізична підготовленість, рівень здоров'я), які, вважаємо, найточніше відповідають сучасній теорії. Перше визначення взято з «Енциклопедичного словника медичних термінів»: Фізичний розвиток – 1) процес зміни морфологічних і функціональних властивостей організму в процесі його індивідуального розвитку; 2) сукупність морфологічних та функціональних властивостей організму, що визначають запас його фізичних сил, витривалість, працездатність,

узагальнені дані яких є одним із показників стану здоров'я населення [9].

Якщо порівняти наведені вище визначення, то їх сукупність у лаконічній формі постає достатньо вагомим аргументом для того, щоб обґрунтувати напрями нашої роботи.

Так, стан здоров'я студентів визначався за допомогою об'єктивних і суб'єктивних показників анкетування, а також статистичних даних лікарського контролю.

У нашій роботі стан здоров'я ми визначили методом самооцінювання студентами власного здоров'я, а ступінь ризику розвитку серцево-судинних захворювань за методикою В. П. Войтенко [2]. Дослідження проводилися за допомогою анкетування. Як свідчать дані табл. 1, самооцінювання власного здоров'я студентів різних курсів не однакове: лише один першокурсник (2 %) та один четвертокурсник (2 %) оцінив стан свого здоров'я як ідеальний, добрий – 14 %, посередній – 68 %, задовільний – 10 %, незадовільний – 6 % студентів. Остання категорія була віднесена до спеціальної медичної групи.

Таблиця 1

**Самооцінювання стану здоров'я студентів за методикою В. П. Войтенко  
(n = 50 на кожному курсі)**

Курс	Стан здоров'я (кількість випадків у %)				
	Ідеальний (0 – 3 балів)	Добрий (4 – 7 балів)	Посередній (8 – 13 балів)	Задовільно (14 – 20 балів)	Незадовільно (21 – 27 балів)
I	2	3	4	5	6
II	1/2	7/14	34/68	5/10	3/6
III	–	4/8	30/60	15/30	1/2
IV	–	4/8	23/46	15/30	8/16
V	1/2	4/8	30/30	14/28	1/32

**Примітка:** у чисельнику – кількість студентів, у знаменнику – оцінювання студентами власного здоров'я у відсотках.

З кожним роком студенти відзначали погіршення стану свого здоров'я. Так, на другому курсі з ідеальним станом здоров'я не було виявлено жодного студента, з добрим – 8 %, посереднім – 60 %, задовільним – 30 %, незадовільним – 2 % студентів.

Більш реально оцінили своє здоров'я студенти старших курсів. Ідеальним стан свого здоров'я на третьому курсі не визнав ніхто, добрим – 8 %, посереднім – 46 %, задовільним – 30 %, незадовільним – 16 % осіб. На четвертому курсі за цією шкалою оцінили стан свого здоров'я відповідно: 8 %, 30 %, 28 % і 32 % студентів.

На підставі отриманих результатів анкетування нами було виділено 4 групи захворювань:

- 1 – серцево-судинної системи;
- 2 – психічні захворювання;
- 3 – захворювання центральної нервової системи;
- 4 – захворювання системи травлення.

Підсумовуючи зазначимо, що в осіб, які проходили анкетування, найчастіше спостерігаються порушення у роботі серцево-судинної системи і психічні відхилення.

З огляду на це логічним було б дослідити (методом анкетування за методикою С. О. Душаніна) ступінь ризику розвитку серцево-судинних захворювань у цих же студентів (табл. 2).

Таблиця 2

**Оцінювання ступеня ризику розвитку серцево-судинних захворювань у студентів за методикою С. О. Душаніна (n = 50 на кожному курсі)**

Курс	Стан здоров'я (кількість випадків, %)				
	ризик відсутній	ризик мінім.	ризик виражений	ризик явний	ризик максим.
I	9/18	8/16	24/48	5/10	4/8
II	9/18	29/58	8/16	3/6	1/2
III	4/8	5/10	33/66	8/16	–
IV	3/6	27/54	10/20	9/18	1/2

**Примітка:** у чисельнику – кількість студентів, у знаменнику – оцінювання студентами власного здоров'я у відсотках.

За оцінкою студентів 1 курсу ризик розвитку захворювань серцево-судинної системи відсутній у 18 % юнаків, 18 % – другого курсу, 8 % – третього курсу і 6 % студентів четвертого курсу. Мінімальним є такий показник у 16 %, 58 %, 10 % і 54 % студентів відповідних курсів.

Виразений ризик виявлено у 48 % студентів першого курсу, 16 % другого, 66 % третього і 20 % четвертого курсів. Явний ризик відчують 10 % студентів першого і 6 % другого курсів, 16 % – третього і 18 % четвертого курсів.

Максимальний ризик виявлений у чотирьох студентів: на першому, другому і четвертому курсах – один випадок, на третьому – відсутній.

Усіх студентів, які мали виразений і максимальний ризик можливого розвитку серцево-судинних захворювань, було усунуто від подальшої участі в дослідженнях.

Навчання у Глухівському національному педагогічному університеті імені Олександра Довженка на факультетах природничої і фізико-математичної освіти та технологічної і професійної освіти часто приводить до психічного напруження, емоційного перевантаження, перевтоми і психічного знесилення організму в цілому, що є основною передумовою виникнення неврозу та інших захворювань.

Важливим показником під час визначення здоров'я є отримання статистичних даних щодо кількості пропущених навчальних днів через хворобу, що дає можливість визначити фізичний стан студентів (табл. 3).

Таблиця 3

**Кількість пропущених через хворобу навчальних днів (%) (n = 50 на кожному курсі)**

Курси	До 3 днів	Від 3 до 10 днів	Від 10 до 20 днів	Від 20 до 30 днів	Більше 30 днів
1	2	3	4	5	6
I	26	32	12	16	14
II	28	20	10	20	22
III	14	12	16	28	30
IV	6	10	14	28	42

Дані (табл. 3) свідчать про те, що найбільшу кількість пропущених навчальних днів (від 10 до 20; від 20 до 30; більше 30) виявлено на третьому й четвертому курсах.

Це пояснюється тим, що впродовж навчання у ВНЗ стан здоров'я студентів із кожним роком погіршується. Захворювання студентів молодших курсів нетривалі й здебільшого пов'язані з респіраторними епідемічними хворобами.

З урахуванням викладеного виникає необхідність отримання вірогідних даних про фізичний розвиток студентів на сучасному етапі. Аналіз результатів обстеження фізичного розвитку студентів 1–4 курсів подано в таблиці 4.

Таблиця 4

**Характеристика показників фізичного розвитку студентів (n = 50 на кожному курсі)**

Курс	$\bar{X} \pm m$	Курси					
		1–2	1–3	1–4	2–3	2–4	3–4
1	2	3	4	5	6	7	8
Довжина тіла (см)							
I	177,2 ± 0,62	0,05*	0,05*	0,05*	–	–	–
II	176,8 ± 0,76	0,05*	–	–	0,05*	0,05*	–
III	178,6 ± 0,53	–	0,05*	–	0,05*	–	0,05*
IV	178,2 ± 0,75	–	–	0,05*	–	0,05*	0,05*
Маса тіла (кг)							
I	68,89 ± 0,95	0,05*	0,001	0,001	–	–	–
II	69,94 ± 0,51	0,05*	–	–	0,001	0,001	–
III	76,13 ± 0,64	–	0,001	–	0,001	–	0,01
IV	73,76 ± 0,56	–	–	0,001	–	0,001	0,01
Окружність грудної клітки (см)							
I	81,63 ± 0,65	0,001	0,001	0,001	–	–	–
II	87,14 ± 0,62	0,001	–	–	0,05*	0,05*	–
III	88,24 ± 0,54	–	0,001	–	0,05*	–	0,05*
IV	87,81 ± 0,47	–	–	0,001	–	0,05*	0,05*

**Примітка:** \* – відсутність вірогідних розбіжностей у показниках

**Так, довжина тіла юнаків** у абсолютній більшості майже не змінилась і становить 176,8 – 178,6 (становить)  $p > 0,05$ .

За класифікацією Національного інституту здоров'я США (1993), нормою чоловічого зросту варто вважати 160–180 см, тому отримані середні дані обстеження довжини тіла студентів 1–4 курсів можна вважати такими, що відповідають міжнародним нормам.

**Маса тіла** більш лабільна, ніж довжина тіла, і прямо залежна від різноманітних чинників, у першу чергу від впливу навколишнього середовища та способу життя. Тому цей показник не менш важливий для вивчення й оцінювання фізичного розвитку студентів. Порівняння середніх величин маси тіла вказує на позитивні зміни у загальній масі тіла юнаків за період навчання: інтенсивне збільшення маси тіла простежується тільки за період навчання з першого до третього курсів. Зміна маси тіла з 1 до 4 курсів відбувається не однаковими темпами: від 1 до 2 – несуттєве збільшення на 1,05 кг ( $p > 0,05$ ), від 2 до 3 – відбувається значне зростання і різниця становить 6,19 кг ( $p < 0,01$ ), з 3 до 4 курсів темпи дещо знижуються, але вірогідна різниця зберігається ( $p < 0,01$ ).

**Обвід грудної клітки (ОГК)** у поєднанні з показниками довжини й маси тіла характеризує тотальні розміри тіла, що є важливим для об'єктивного оцінювання наслідків педагогічного експерименту.

Аналіз представлених матеріалів виявив аналогічну ситуацію: першокурсники мають статистично вірогідно менший обвід грудної клітки, ніж юнаки старших курсів ( $p < 0,001$ ). Різниця абсолютних середніх показників у них зі студентами другого курсу складає 5,51 см, з третім курсом – 6,61 см, а з четвертим – 6,18 см. Статистично вірогідні розбіжності відсутні лише між показниками ОГК студентів другого і третього та другого і четвертого курсів ( $p > 0,05$ ).

Багато авторів (М. С. Абрамов, П. В. Власенко; Л. В. Волков, В. А. Романенко) переконливо доводять, що рухова активність може бути визначена, по-перше, як фактор, який сприятливо впливає на ріст і розвиток організму, по-друге, як один із об'єктивних показників його функціонального стану, адже рухи належать до однієї з найважливіших біологічних потреб людини.

Як зазначають О. С. Куц, В. П. Мурза, Ф. А. Родригес, К. А. Edman, активні заняття фізичною культурою і спортом, а також використання природних сил і гігієнічних факторів у поєднанні з фізичними вправами є змістовою стороною фізкультурно-оздоровчої рухової активності

Результати таблиці 5 свідчать, що загальна рухова активність студентів молодших курсів значно ( $p < 0,001$ ) перевищує рухову активність студентів 3–4 курсів.

Таблиця 5

**Показники рухової активності студентів (n=50 на кожному курсі)**

Курси	$\bar{X} \pm m$	К у р с и / Р					
		1–2	1–3	1–4	2–3	2–4	3–4
1	2	3	4	5	6	7	8
Загальна рухова активність (у %)							
I	10,34 ± 0,33	< 0,01	< 0,001	< 0,001	–	–	–
II	12,64 ± 0,23	< 0,01	–	–	< 0,001	< 0,001	–
III	6,12 ± 0,78	–	< 0,001	–	< 0,001	–	> 0,05
IV	5,48 ± 0,50	–	–	< 0,001	–	< 0,001	> 0,05
Фізкультурно-оздоровча рухова активність (у %)							
I	5,65 ± 0,18	< 0,001	> 0,05	> 0,05	–	–	–
II	8,42 ± 0,30	< 0,001	–	–	< 0,001	< 0,001	–
III	3,86 ± 0,15	–	> 0,05	–	< 0,001	–	< 0,001
IV	4,58 ± 0,19	–	–	> 0,05	–	< 0,001	< 0,001
Індекс рухової активності за тиждень (у %)							
I	9,67 ± 0,32	< 0,001	< 0,001	< 0,001	–	–	–
II	13,56 ± 0,33	< 0,001	–	–	< 0,001	< 0,001	–
III	5,86 ± 0,45	–	< 0,001	–	< 0,001	–	> 0,05
IV	5,32 ± 0,26	–	–	< 0,001	–	< 0,001	> 0,05

Як свідчать дані хронометражу та індивідуальні карти рухової активності, студенти старших курсів приділяють більше уваги теоретичним заняттям, перегляду телепередач і читанню періодичної

преси та художньої літератури. Все це суттєво зменшило обсяг рухової активності студентів 3–4 курсів і деякою мірою негативно вплинуло на їх фізичний стан.

Аналіз статистичної обробки отриманих результатів індексу рухової активності за тиждень підтвердив раніше отримані показники М. А. Годик, О. В. Зеленюк, О. С. Куц і на молодших курсах він становить 9,67 %–13,56 %, на старших курсах – 5,86 %–5,32 %. За регіональними оцінювальними таблицями обсягу рухової активності більше 35 % студентів молодших і 55 % старших курсів віднесені до груп із нижчим за середній і низьким рівнями рухової активності.

**Висновок.** Таким чином, отримані експериментальні дані фізичного розвитку і здоров'я студентів можуть слугувати вихідними даними для подальшого порівняльного дослідження цієї проблеми і враховуватися під час організації диференційованого навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах регіону.

За розробленими регіональними оцінювальними таблицями руховий режим дня студента потребує незначної корекції через введення заходів, що сприяють підвищенню фізкультурно-оздоровчої рухової активності під час занять фізичними вправами і спортом. Отримані результати доводять важливість потреби підвищення мотивації студентів до збільшення їхньої рухової активності.

### Література

1. Астранд Р. О. Факторы, обуславливающие выносливость спортсмена / Р. О. Астранд // Наука в олимпийском спорте. – 1994. – № 1. – С. 43-46.
2. Войтенко В. П. Здоровье здоровых: введение в саноологию / В. П. Войтенко. – К. : Здоровье, 1991. – 245 с.
3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта : Учебник для студентов вузов физической культуры / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 194 с.
4. Всемирная организация здравоохранения. Привычная двигательная активность и здоровье : региональные публикации ВОЗ. – Копенгаген, 1982. – С. 26-29.
5. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. – К., 1996. – 31 с.
6. Душанин С. А. Большая система комплексного врачебно-педагогического контроля (КОНТРЕКС-2) при занятиях массовыми формами физической культуры / С. А. Душанин, Е. Л. Пирогова // Теория и практика ФК, 1987. – № 5. – С. 49-53.
7. Куц А. С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины : монография / А. С. Куц. – К. : ИСКРА, 1993. – 250 с.
8. Пеганов Ю. Еврофит (европейские тесты для оценки физического состояния школьников) / Ю. Пеганов // Спорт в школе. – 1996. – № 26, июль. – С. 5.
9. Покровский В. И. Энциклопедический словарь медицинских терминов / В. И. Покровский // Издательство : Советская Энциклопедия М. : Медицина, 1984. – 1592 с.
10. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 439 с.

Д. И. Цись, Н. А. Цись

### ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

*Осуществлен анализ научных исследований, посвященных проблеме улучшения физической формы студенческой молодежи в высших учебных заведениях. Проанализирована динамика показателей физического состояния студентов I–IV курсов. Установлено, что в большинстве отдельных показателей состояние здоровья, физическое развитие и двигательная активность не выходят за пределы критического, что свидетельствует об отсутствии статистически достоверных различий между студентами разных курсов. Доказана потребность формирования у студентов устойчивого интереса к физическому самосовершенствованию с целью укрепления собственного здоровья в процессе физического воспитания.*

*Ключевые слова:* физическая подготовка, физическое воспитание, здоровье, студенты, динамика.

**STUDENTS' PHYSICAL CONDITION DYNAMICS IN THE PROCESS OF UNIVERSITIES' PHYSICAL EDUCATION CLASSES**

*The analysis of researches on the problem of improving students' physical condition in higher educational institutions is done. The indicators' dynamics of students' physical condition of I-IV courses is analysed. It was found that in the majority of individual indicators state of health, physical development and motor activity does not exceed the critical value, indicating no statistically significant differences between students of different courses. The need for forming students' sustained interest in the physical self-improvement in order to strengthen their own health in the process of physical education classes is proved.*

*Key words: physical training, physical education, health, students, the dynamics.*

УДК 373.3:371.214(4)

О. Б. Ярова

**ФІЛОСОФСЬКО-ПЕДАГОГІЧНІ ТРАДИЦІЇ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ**

*У статті розглянуто еволюцію європейської початкової освіти в контексті філософських і педагогічних ідей від античного світу до сучасності. Визначено концептуальні засади початкової школи наприкінці ХХ ст., що є результатом педагогічних пошуків попередніх історичних етапів.*

*Ключові слова: початкова освіта, філософсько-педагогічні традиції, концептуальні засади початкової школи, Європа, Європейський Союз.*

**Постановка проблеми, її зв'язок з важливими завданнями.** Сьогодні, будучи однією з найбільш важливих життєвих цінностей, умовою збереження стабільності та сталого розвитку суспільства, освіта стає ключовим елементом глобальної конкуренції. За таких обставин початкова школа як фундамент усієї системи освіти потребує особливої уваги педагогів, філософів, соціологів і політиків. Аналіз історичного досвіду, ключових філософських і педагогічних ідей, вивчення сучасних тенденцій розвитку дозволяє не лише ефективно розв'язувати сьогоденні проблеми шкільництва, а й бачити перспективу та готувати зміни.

Як науки про людину, яка живе в суспільстві та виконує певні соціальні ролі, філософія і педагогіка об'єднані дослідженням проблем пізнання світу, становлення людини як особистості, формування необхідних умінь і навичок, її світоглядної і моральної позиції, загальної культури тощо. Якщо філософія опікується ідеалом – визначенням якості та змісту своєрідного «духу епохи», на якому базується певний тип культури, виробництва, спілкування, то педагогіка вивчає механізм делегування означеного «духу епохи» в освіту [1, с. 9-10].

Перед сучасною вітчизняною і зарубіжною початковою освітою стоїть важливе завдання закласти підґрунтя для успішного входження дитини у світ дорослих, підготувати її до нових соціальних ролей, визначити шляхи особистісного зростання і самовизначення. Урахування позитивних і негативних результатів попередніх педагогічних пошуків, бачення можливостей застосування прогресивних філософсько-педагогічних ідей у сучасних умовах підтримують процеси реформування і створення оптимальних моделей початкової освіти, яка б відповідала вимогам суспільства і потребам індивідуума. Проблеми якості та змісту початкової освіти, її виховний і розвивальний потенціал перебувають у центрі уваги освітян і батьків як у Євросоюзі, так і в Україні.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми, виокремлення невирішених її частин.** У більшості праць українських учених історія, філософія та педагогіка європейської початкової освіти є складовою досліджень, присвячених загальним проблемам освіти, зокрема шкільництва (А. Василюк, О. Заболотна, О. Кузнецова, Н. Лавриченко, О. Локшина, О. Матвієнко, О. Першукова, Л. Пуховська, А. Сбруєва, М. Тадеєва та ін.), хоча останніми роками зростає кількість спеціалізованих досліджень (І. Борисенко, О. Волошина, В. Гарапко, Л. Заблоцька, О. Кашуба, К. Крашевські, Л. Поліщук, В. Полтавець, М. Поп'юк, С. Червонецька, Г. Чирікова, В. Чичук, І. Шимків, І. Шкелебей та ін.). Серед зарубіжних дослідників провідними теоретиками європейської початкової освіти є Р. Александер (Robin Alexander), Т. Бертрам (Tony Bertram), Т. Боланд (Theo Boland), Ш. О'Доннелл (Sharon O'Donnell), К. Коннер (Colin Conner), Дж. Ле Мете (Joanna Le Metais), К. Річардс (Colin Richards), Д. Пеппер (David Pepper), Е. Поллард (Andrew Pollard),