

10. Fedaka, S., 2017. Yoho zhyttya – pryklad dlya nashchadkiv : budytel' O. Dukhnovych [His life is an example for the descendants: the moderator O. Dukhnovich]. *The news of Svalyavshchyna*, July 22, p. 3.

The article has presented a retrospective analysis of the creative heritage of O. Dukhnovych. It has been found out that a great educator in his works developed a whole set of ideas relevant for that time. The teacher in a new way formulated the main tasks of education, in a new way, assessed his role and importance in the development of personality. O. Dukhnovich for the first time in Transcarpathia has advanced the idea of educating a new person, a citizen, a patriot and a humanist who is capable to transform his own and public life, ready to sacrifice in the name of the interests of a simple people, in the name of a better future. Three "subjects of upbringing" in a man thinker considered mind, heart and hard work. The closer goal of educating the teacher was to develop the natural abilities of the child in accordance with the development of nature and in the direction of continuous improvement of the individual. In his opinion, the success of education depends on respect and fulfillment by the family, parents, teachers of the following three conditions: "good to give birth, to save young people, to teach gratitude". The philosopher pointed out that a man can not be virtuous unless he is brought up with ideas that urge her to act for the common good. The pedagogical heritage of O. Dukhnovych is especially relevant today, in the context of reforming the new Ukrainian school, and is a real treasure for the Ukrainian nation.

Key words: pedagogical heritage of O. Dukhnovych, idea of national education, modern educational trends.

УДК 796.894:378

DOI 10.31339/2413-3329-2019-1(9)-135-140

Жамардій Валерій Олександрович,

кандидат педагогічних наук,

Українська медична стоматологічна академія, м. Полтава.

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ПІСЛЯ ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ

У статті досліджено динаміку показників фізичного здоров'я студентів після впровадження методичної системи фітнес-технологій. З'ясовано, що після впровадження методичної системи фітнес-технологій в освітній процес із фізичного виховання студентів відбулося суттєве покращення рівня фізичного здоров'я, що вказує на достовірну ефективність застосування фітнес-технологій. Експериментальні дані засвідчили, що студенти, які мають високий рівень фізичної підготовленості, не пропускають навчальних занять, дисципліновані та відзначаються старанністю у навчанні, позитивно ставляться до освітнього процесу з фізичного виховання та із задоволенням відвідують додаткові заняття, беруть участь у спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходах.

Ключові слова: динаміка, здоров'я, методична система, студенти, фітнес-технології.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку вищої педагогічної освіти стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості студентів набуває особливої актуальності, що пов'язано з обмеженою руховою активністю, великим обсягом навчального навантаження, нерациональним харчуванням, порушенням режиму сну та відпочинку, наявністю негативних емоційних станів. Це обумовлюється погіршенням стану здоров'я, зниженням рівня фізичної підготовленості та фізичної працездатності студентської молоді. Рівень фізичного здоров'я студентів є інтегральним показником гармонійного розвитку, відзеркаленням фізичного, психічного та соціального стану, могутнім чинником формування здорового способу життя, оскільки здоров'я – це стан, який характеризується повним соціальним, біологічним і психічним благополуччям людини.

Аналіз актуальних досліджень і публікацій. Аналіз наукової та методичної літератури засвідчив, що значна кількість науковців займалася дослідженням стану здоров'я студентів у закладах вищої освіти (Г.Л. Апанасенко [1], В.І. Бобрицька [2], Е.Н. Вайнер [3], В.Г. Грибан [4], О.І. Міхеєнко [5] та ін). Науковці (М.М. Булатова [6], О.Г. Буліч [7], Г.П. Грибан [8], Т.Ю. Круцевич [9], С.І. Присяжнюк [10] та ін.) указують на погіршення стану здоров'я та зниження рівня фізичної підготовленості студентів.

Мета статті полягає у визначенні динаміки показників фізичного здоров'я студентів після впровадження методичної системи фітнес-технологій.

Результати дослідження. Дослідження рівня фізичного здоров'я (РФЗ) за методикою Г.Л. Апанасенка [1] показали, що вихідні показники знаходяться всіх груп чоловіків у межах 2,79–2,93 бала, що вказує на те, що ці групи є однорідними ($P > 0,05$), тобто достовірно не відрізняються за рівнем фізичного здоров'я. Аналогічні вихідні показники отримані у студенток контрольних і експериментальних груп – 2,73–2,84 бала ($P > 0,05$). Отримані дані підтвердили, що всі студенти, як чоловіки, так жінки, мали низький рівень фізичного здоров'я (табл. 1).

Після впровадження методичної системи фітнес-технологій в освітній процес із фізичного виховання студентів експериментальних груп відбулося суттєве покращення РФЗ на 3,28 бала, що вказує на достовірну ефективність застосування фітнес-технологій ($P < 0,01$). У той же час РФЗ студентів експериментальних груп характеризується як нижчий від середнього – 6,07 бала. У студентів контрольних груп не суттєво були покращені показники РФЗ (приріст становив 0,54 бала, $P > 0,05$), що відповідало низькому РФЗ – 3,47 бала.

Таблиця 1

Динаміка рівня фізичного здоров'я студентів упродовж формувального педагогічного експерименту (в балах)

Групи	Вихідні дані	Заключні дані	Зміни	Достовірність різниці	
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\Delta \bar{X}$	t	P
Чоловіки (експ. гр. – n = 47, контр. гр. – n = 41)					
Експериментальні	2,79 ± 0,31	6,07 ± 0,35	3,28	2,74	<0,01
Контрольні	2,93 ± 0,29	3,47 ± 0,26	0,54	1,19	>0,05
Жінки (експ. гр. – n = 71, контр. гр. – n = 73)					
Експериментальні	2,73 ± 0,30	5,48 ± 0,28	2,75	2,36	<0,05
Контрольні	2,84 ± 0,32	3,82 ± 0,27	0,98	1,38	>0,05

Аналіз порівняння рівнів фізичного здоров'я у студенток експериментальних груп до початку та після завершення педагогічного формувального експерименту свідчить, що студентки покращили свої показники на 2,36 бала ($P < 0,05$), але РФЗ у них залишається нижчим від середнього. Це свідчить про те, що чоловіки та жінки мали дуже низькі вихідні показники. У контрольних групах студенток приріст становив лише 0,98 бала ($P > 0,05$), а РФЗ залишився на низькому рівні.

У жодній із досліджуваних чоловічих і жіночих груп до експерименту не було виявлено студентів із вищим від середнього та високим РФЗ. Після завершення експерименту у чоловіків експериментальних груп найбільший відсоток студентів належав до середнього РФЗ – 34,05 %, 8,51 % студентів досягли вищого від

середнього та 2,13 % – високого РФЗ (табл. 2). У студентів контрольних груп показники приросту РФЗ дещо нижчі, а саме: низький рівень мали 39,02 %, нижчий від середнього – 43,90 %, середній – 14,63 %, вищий від середнього – 2,45 % та жодного студента не було виявлено з високим РФЗ. У жінок експериментальних груп 22,54 % студенток мали низький РФЗ, 43,65 % – нижчий від середнього, 22,54 % – середній, 8,45 % – вищий від середнього, 2,82 % – високий. У той же час студентки контрольних груп не суттєво покращили свій РФЗ, показники їх були відчутно нижчими: низький РФЗ мали 35,62 %, нижчий від середнього – 46,58 %, середній – 15,07 %, вищий від середнього – 2,73 %, з високим РФЗ не було виявлено жодної студентки.

Таблиця 2

Співвідношення рівнів фізичного здоров'я студентів упродовж формувального педагогічного експерименту (в %)

Групи	Рівні фізичного здоров'я				
	Низький	Нижчий від середнього	Середній	Вищий від середнього	Високий
Чоловіки – до експерименту					
ЕГ (n=47)	57,45	36,17	6,38	–	–
КГ (n=41)	56,10	36,59	7,31	–	–
Чоловіки – після експерименту					
ЕГ (n=47)	23,40	31,91	34,05	8,51	2,13
КГ (n=41)	39,02	43,90	14,63	2,45	–
Жінки – до експерименту					
ЕГ (n=71)	43,67	50,70	5,63	–	–
КГ (n=73)	43,84	47,95	8,22	–	–
Жінки – після експерименту					
ЕГ (n=71)	22,54	43,65	22,54	8,45	2,82
КГ (n=73)	35,62	46,58	15,07	2,73	–

Аналіз РФЗ за методикою Г.Л. Апанасенка [1] показує, що майже всі студенти контрольних груп і більша частина студентів експериментальних груп як чоловіків, так і жінок перебувають у зоні ризику виникнення соматичних захворювань. Лише студенти, в яких понад 12 балів за РФЗ, а це лише 2,13 % чоловіків і 2,82 % жінок, знаходяться у «безпечній зоні» від соматичних захворювань.

Протягом педагогічного експерименту вивчалася також ставлення студентів експериментальних і контрольних груп до освітнього процесу з фізичного виховання. Проведене опитування

щодо ставлення студентів до фізичного виховання як навчальної дисципліни в експериментальних і контрольних групах до педагогічного формувального експерименту та після його завершення показало суттєві відмінності між досліджуваними групами (табл. 3). В експериментальних групах у чоловіків на 25,53 % покращилося позитивне ставлення до освітнього процесу з фізичного виховання, у контрольних групах приріст становив лише 9,76 %. Крім того, 12,76 % студентів експериментальних груп змінили своє негативне ставлення до навчальної дисципліни «Фізичне виховання».

Таблиця 3

Ставлення студентів до освітнього процесу з фізичного виховання за період педагогічного експерименту (в %)

Ставлення	Групи	До експерименту		Після експерименту		Приріст %
		чол.	%	чол.	%	
Чоловіки (експ. гр. – n = 47, контр. гр. – n = 41)						
Позитивне	ЕГ	22	46,81	34	72,34	25,53
	КГ	19	46,34	23	56,10	9,76
Не визначилися	ЕГ	9	19,15	3	6,38	12,77
	КГ	8	19,51	1	2,44	17,07
Негативне	ЕГ	16	34,04	10	21,28	12,76
	КГ	14	34,15	17	41,46	–7,31
Жінки (експ. гр. – n = 71, контр. гр. – n = 73)						
Позитивне	ЕГ	33	46,48	48	67,61	21,13
	КГ	35	47,95	41	56,16	8,21
Не визначилися	ЕГ	12	16,90	4	5,63	11,27
	КГ	14	19,18	11	15,07	4,11
Негативне	ЕГ	26	36,62	19	26,76	9,86
	КГ	24	32,87	21	28,77	4,10

У той же час у контрольних групах на 7,31 % збільшилося студентів із негативним ставленням до освітнього процесу з фізичного виховання. Упродовж педагогічного формувального експерименту 12,77 % студентів експериментальних груп і 17,07 % студентів контрольних груп не визначилися, чи подобаються їм заняття з фізичного виховання. Це засвідчує те, що у дитячі та шкільні роки в цих студентів не були сформовані навички занять фізичними вправами, відчуття радості від рухової активності.

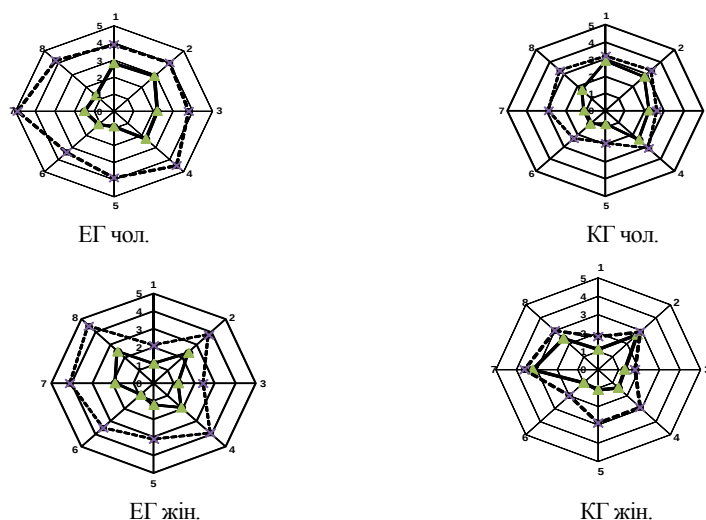
Після закінчення педагогічного формувального експерименту 67,61 % студенток експериментальних груп позитивно почали ставитися до освітнього процесу з фізичного виховання, приріст склав 21,13 %; не визначилося – 5,63 %, приріст 11,27 % і 26,76 % студенток вказали на негативне відношення до фізичного виховання, приріст 9,86 %, у контрольних групах студенток показники нижчі, відповідно, позитивне ставлення у

56,16 %, приріст – 8,21 %; не визначилися – 15,07 %, приріст – 4,11 %, негативне ставлення у – 28,77 %, приріст 4,10 %.

Експериментальні дослідження показали, що студенти, які мають високий рівень фізичної підготовленості, не пропускають навчальних занять, дисципліновані та відзначаються старанністю у навчанні, позитивно ставляться до освітнього процесу з фізичного виховання та із задоволенням відвідують додаткові заняття, беруть участь у спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходах. Студенти, які мають велику кількість пропусків навчальних занять, а також у кого низький рівень фізичної підготовленості, негативно ставляться до фізичного виховання як навчальної дисципліни. Г.П. Грибан стверджує, що недисципліновані студенти вважають, що їм легше наприкінці семестру в загальній масі студентів «проскочити» залік, а запропонована методична система

спрямована на систематичне та послідовне вдосконалення фізичних якостей, відвідування навчальних і самостійних занять, підтримання високого рівня фізичної підготовленості та мотивації до здорового способу життя. Як правило, такі студенти не виконують навчальних вимог, що пов'язане з пропусками навчальних занять не тільки з фізичного виховання, а взагалі в освітньому процесі закладів вищої освіти. Цю групу переважно складають студенти, що навчаються за контрактом, основним мотивом навчання яких є бажання батьків, а не власна мотивація [8, с. 400].

Аналіз показників фізичної підготовленості студентів експериментальних і контрольних груп показав, що структура фізичної підготовленості (рівень розвитку окремих фізичних якостей) є не ідентичною у всіх групах, що брали участь у експерименті (рис. 1).



Умовні позначення: до експерименту; після експерименту

1 – біг на 100 м; 2 – біг на 3000 м (чол.), біг на 2000 м (жін.); 3 – стрибок у довжину з місця; 4 – розгинання рук в упорі лежачи; 5 – підтягування на перекладині (чол.), вис на зігнутих руках (жін.); 6 – піднімання тулуба з положення лежачи на спині; 7 – човниковий біг 4 х 9 м; 8 – нахили тулуба вперед з положення сидячи.

Рис. 1. «Профіль» фізичної підготовленості студентів експериментальних груп до і після формульованого педагогічного експерименту (у балах)

Найвищий приріст показників при виконанні тестів фізичної підготовленості показали студенти експериментальних груп із човникового бігу – 3,4 бала; у підтягуванні на перекладині – 3,0 бала; при виконанні нахилу тулуба вперед – 2,9 бала; згинання та розгинання рук в упорі – 2,2 бала. У жінок експериментальних груп дещо нижчий приріст показників: піднімання тулуба в сід – 2,6 бала; човниковий біг – 2,2 бала; згинання та розгинання рук в упорі лежачи та нахили тулуба вперед – 2,0 бала тощо. Студенти контрольних груп, де не була впроваджена методична система фітнес-технологій, мають суттєво нижчі показники. Зокрема, найкращі результати показали чоловіки з човникового бігу – 1,8 бала; в нахилах тулуба вперед – 1,6 бала; підтягуванні на перекладині – 1,1 бала. Аналогічні результати показали жінки контрольних груп: вис на зігнутих руках – 1,7 бала; згинання і

розгинання рук в упорі – 1,5 бала; підніманні тулуба в сід – 1,0 бала. «Профіль» рівня фізичної підготовленості у жінок контрольних груп є нижчим і відрізняється своєю стабільністю та динамічністю.

Вивчення динаміки приросту показників фізичної підготовленості за кредитно-модульною системою показало, що чоловіки ЕГ протягом педагогічного формульованого експерименту суттєво покращили показники на 18,7 бала, що має високий достовірний рівень ($P < 0,001$). Жінки ЕГ також покращили показники на 15,1 бала що відповідає високому достовірному рівні ($P < 0,001$). У той час студенти КГ, як чоловіки, так і жінки, за період педагогічного експерименту спромоглися достовірно покращити рівень фізичної підготовленості на 7,8 і 6,7 бала відповідно, що в цілому відповідає достовірності при ($P < 0,05$) (табл. 4).

Таблиця 4

Загальний приріст показників фізичної підготовленості студентів за період педагогічного формульованого експерименту (у балах)

Групи	Стать	Початок експерименту	Кінець експерименту	Приріст	Достовірність різниці	
					t	P
Експериментальні	чол.	18,8	37,5	18,7	3,64	< 0,001
	жін.	16,5	31,6	15,1	3,53	< 0,001
Контрольні	чол.	18,9	26,7	7,8	2,21	< 0,05
	жін.	17,7	24,4	6,7	2,03	< 0,05

Студенти ЕГ набрали в кінці експерименту 37,5 бала (із можливих 45), що відповідає середньому рівню 4,17 бала – оцінка з фізичного виховання «добре». Студентки ЕГ спромоглися набрати 31,6 бала, що відповідає 3,51 балу успішності – «вищий за середній». У контрольних групах показники нижчі, а саме у

чоловіків – 26,7 бала, що відповідає 2,97 бала – оцінка «задовільно»; у жінок – 24,4 бала, що відповідає балу успішності 2,71 – оцінка «нижче середнього», тобто «незадовільно» (рис. 2). Такий низький рівень фізичної підготовленості студентів КГ пов'язаний із низькими вихідними показниками розвитку фізичних якостей.

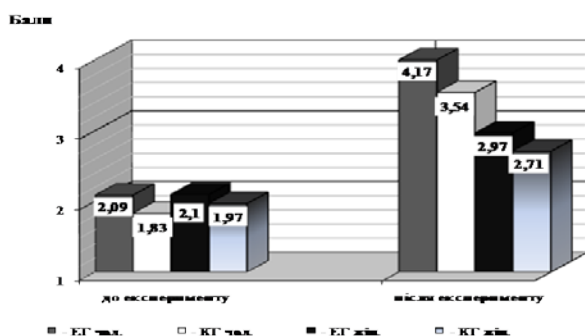


Рис. 2. Динаміка успішності студентів експериментальних груп протягом педагогічного експерименту (за п'ятибальною системою)

Аналіз результатів динаміки показників фізичної підготовленості студентів протягом педагогічного формувального експерименту показав, що вихідний і кінцевий рівень фізичної підготовленості у студентів-чоловіків є вищим у порівнянні з жінками (рис. 3). Чоловіки та жінки до початку педагогічного формувального експерименту, показали незадовільний рівень фізичної підготовленості, а саме: експериментальні групи: чоловіки – 18,8 бала; жінки – 16,5 бала; контрольні групи: чоловіки – 18,9 бала; жінки 17,7 бала. Порівняння результатів рівня фізичної

підготовленості чоловіків і жінок експериментальних груп підтвердило достовірність розбіжності даних до експерименту та після його завершення ($P < 0,001$). У контрольних групах також як у чоловіків, так і жінок між вихідними та досягнутими показниками є достовірні розбіжності ($P < 0,05$), але вони суттєво відрізняються від експериментальних груп, між якими існують суттєві достовірні розбіжності в кінці експерименту ($P < 0,001$).

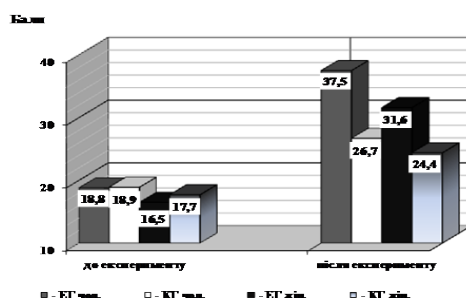


Рис. 3. Динаміка загальної фізичної підготовленості студентів за період педагогічного формувального експерименту

Загальна підсумкова оцінка з фізичного виховання студентів, що брали участь у формувальному педагогічному експерименті підтвердила ефективність методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання. Студенти експериментальних груп отримали високий загальний бал: чоловіки – 79,94, а жінки – 77,71 бала, що відповідає оцінці «добре». В контрольних групах, де не було впроваджено методичну систему застосування фітнес-технологій, загальна підсумкова оцінка, як у чоловіків так і жінок, була суттєво нижчою і

відповідала 53,81 і 52,15 балів, що відповідало оцінці «задовільно» (табл. 5).

Це свідчить про те, що таким розділам, як теоретична та методична підготовка, самостійна робота студентів у традиційній системі фізичного виховання не надається належної уваги у процесі навчальних занять. У цілому фітнес-технології активізують освітній процес, покращують відвідування навчальних занять студентами, ставлення їх до фізичного виховання, привчають студентів до систематичних занять фізичними вправами та залучають до здорового способу життя.

Таблиця 5

Загальна оцінка студентів із фізичного виховання після впровадження методичної системи фітнес-технологій (за 100-бальною системою)

Стать	Групи	Теоретичний розділ	Методичний розділ	Практичний розділ	Самостійна робота	Відвідування занять	Підсумковий контроль	
							бали	оцінка
Чоловіки	ЕГ	22,45	13,18	37,52	6,79	4,52	79,94	добре
	КГ	15,45	6,24	26,75	3,26	2,11	53,81	задовільно
Жінки	ЕГ	23,20	13,23	31,63	5,48	4,17	77,71	добре
	КГ	16,27	5,59	24,41	3,52	2,36	52,15	задовільно

Примітка: 85–100 – «відмінно», 76–84 – «добре», 50–75 – «задовільно», 50 і менше – «незадовільно».

Основним показником ефективності впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій в освітній процес із фізичного виховання є наявність сформованих у студентів фізкультурно-оздоровчих компетентностей. Критеріями готовності студентів до життєдіяльності оволодіння фізкультурно-оздоровчими компетентностями визначені мотиваційний, когнітивний, діяльнісний компоненти, які оцінювалися за високим, достатнім, середнім і низьким рівнями вияву.

Висновки і перспективи подальших досліджень. У цілому рівень фізичної підготовленості чоловіків і жінок експериментальних груп, які навчалися за методичною системою застосування фітнес-технологій, протягом експериментального

навчання є суттєво вищим у порівнянні з контрольними групами. Під час проведення формувального педагогічного експерименту в студентів було виявлено ряд недоліків, які були враховані та ліквідовані в освітньому процесі для покращення рівня фізичної підготовленості студентів. Методична система застосування фітнес-технологій постійно удосконалювалася під час експериментальної роботи, зокрема було враховано рівень фізичної підготовленості студентів, застосовано індивідуальний і диференційований підходи до фізичної підготовки студентів. Перспективи подальших розвідок із напрямку полягають у розробці інноваційних навчальних програм із фізичного виховання, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я студентів у закладах вищої освіти.

Список використаних джерел

1. Апанасенко Г. Л. Индивидуальное здоровье : сущность, механизмы, проявления / Г. Л. Апанасенко // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2006. – № 1. – С. 66–69.
2. Бобрицька В. І. Валеологія : навч. посібник для студентів пед. вузів / В. І. Бобрицька. – Полтава : Скайтек, 2001. – Ч. 1. – 2001. – 146 с.
3. Вайнер Е. Н. Валеологія [текст] : учебник для студентов вузов / Е. Н. Вайнер. – М. : Наука, 2010. – 448 с.
4. Грибан В. Г. Валеологія [текст] : підручник для студентів вузів / В. Г. Грибан. – К. : Центр навчальної літератури, 2008. – 214 с.
5. Міхеєнко О. І. Валеологія : основи індивідуального здоров'я людини [текст] : навчальний посібник для студентів вузів / О. І. Міхеєнко. – Суми : Університетська книга, 2010. – 448 с.
6. Булатова М. М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. М. Булатова, О. Т. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 3–9.
7. Буліч О. Здоров'я студента в суперечностях системи фізичного виховання з педагогікою і гігієною / О. Буліч // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізич. культ. та спорту. – Вип. 7. – Т. 2. – Львів : НВФ «Українські технології», 2003. – С. 201–205.
8. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів : монографія / Г. П. Грибан. – Житомир : Вид-во «Рута», 2012. – 514 с.
9. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Том 2. – 392 с.
10. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання [текст] : навчальний посібник для студентів вузів / С. І. Присяжнюк. – К. : Центр навчальної літератури, 2008. – 503 с.

References

1. Apanasenko, H. L., (2006). Yndyvdyual'noe zdorov'e: suščnost', mexanyzmy, proyavleniya [Individual health: the essence, mechanisms, manifestations]. Fyzkul'tura v profylaktyke, lečenyy u reabyl'tacyy, № 1, p. 66–69.
2. Bobryc'ka, V. I., (2001). Valeolohija : navč. posibnyk dlja studentiv ped. vuziv [Valeology: teach. manual for students of pedagogy. high schools]. Poltava: Skajtek.
3. Vajner, E. N., (2010). Valeolohija [tekst] : učebnyk dlja studentov vuzov [Valeology [text]: a textbook for university students]. Moscow: Nauka.
4. Hryban, V. H., (2008). Valeolohija [tekst] : pidručnyk dlja studentiv vuziv [Valeology [text]: textbook for university students]. Kyiv: Centr navčal'noji literatury.
5. Mixejenko, O. I., (2010). Valeolohija : osnovy indyvdyual'noho zdorovja ljudyny [tekst] : navčal'nyj posibnyk dlja studentiv vuziv [Valeology: the basis of individual human health [text]: a manual for university students]. Sumy: Universytets'ka knyha.
6. Bulatova, M. M., (2004). Zdorovja i fizyčna pidhotovlenist' naselennja Ukrajinj [Health and physical preparedness of the population of Ukraine]. Teorija i metodyka fizyčnoho vixovannja i sportu, № 1, p. 3–9.
7. Bulič, O., (2003). Zdorovja studenta v superečnostjax systemy fizyčnoho vixovannja z pedahohikoju i ihihjenoju [Student's health in the contradictions of the system of physical education with pedagogy and hygiene]. Moloda sportyvna nauka Ukrajinj, Vyp. 7, Lviv: NVF «Ukrainj'ski tehnolohiji».
8. Hryban, H. P., (2012). Fyzyčne vixovannja studentiv ahrarnyx vyščyx navčal'nyx zakladiv : monohrafija [Physical education of students of agrarian higher educational institutions: a monograph]. Žytomyr : Vyd-vo «Ruta».
9. Krucevyč, T. Ju., (2003). Teorija y metodyka fizyčeskoho vospytanyja [Theory and methods of physical education]. Kyiv: Olympyjskaja lyteratura.
10. Prysjaznjuk, S. I., (2008). Fyzyčne vixovannja [tekst] : navčal'nyj posibnyk dlja studentiv vuziv [Physical service [text]: primary school for students of higher educational institutions]. Kyiv: Centr navčal'noji literatury.

В статті досліджено динаміку показателів фізичного здоров'я студентів після впровадження методичної системи фітнес-технологій. Установлено, що після впровадження методичної системи фітнес-технологій в освітній процес по фізичному вихованню студентів відбулося суттєве покращення рівня фізичного здоров'я, що вказує на достовірну ефективність застосування фітнес-технологій. Експериментальні дані показали, що студенти, які мають високий рівень фізичної підготовленості, не пропускають навчальних занять, дисципліновані та уважно навчаються, позитивно ставляться до освітнього процесу по фізичному вихованню та з задоволенням беруть участь у додаткових заняттях, займаються в спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходах.

Ключові слова: динаміка, здоров'я, методична система, студенти, фітнес-технології.

At the present stage of the development of higher pedagogical education, the state of health and the level of physical fitness of students are of particular relevance, which is due to limited motor activity, large volume of educational load, inappropriate nutrition, violation of the sleep and rest regimen, and the presence of negative emotional states. This is conditioned by deterioration of health, lowering the level of physical fitness and physical capacity of student youth. The level of physical health of students is an integral indicator of harmonious development, reflection of the physical, mental and social status, a powerful factor in the formation of a healthy lifestyle, since health is a state characterized by complete social, biological and mental well-being of a person. The purpose of the paper is to determine the dynamics of physical health indicators of students after the introduction of the

methodical system of fitness technologies. The pursuit of scientific research involves the use of theoretical and empirical methods. Theoretical: study and analysis of pedagogical, psychological, methodical literature, curriculum, curriculum and normative documents; synthesis; generalization. Empirical: observation of the educational process of physical education, interviews with teachers and trainers, who conduct physical education sessions provided by the curriculum and sectional exercises in the free time of study. In the article the dynamics of physical health indicators of students after introduction of methodical system of fitness technologies is investigated. It was determined that after introduction of the methodical system of fitness technologies in the educational process of physical education of students there was a significant improvement of the level of physical health, indicating the reliable effectiveness of the use of fitness technologies. Experimental data showed that students who have a high level of physical fitness do not miss academic training, are disciplined and noted with diligence in teaching, are positively attached to the educational process of physical education and are pleased to attend additional classes, take part in sports and mass sports and physical education, recreational activities. The scientific novelty of the research results is that the theoretical and methodical principles of the use of fitness technologies in classes on physical education of students in institutions of higher pedagogical education have been determined and substantiated. In general, the level of physical preparedness of men and women of experimental groups who studied methodical system of application of fitness technologies during experimental training is significantly higher in comparison with control groups. During the formative pedagogical experiment students identified a number of shortcomings that were taken into account and eliminated in the educational process to improve the level of physical fitness of students. Methodical system of application of fitness technologies has been constantly improved during experimental work, in particular the level of physical preparedness of students was taken into account, individual and differentiated approaches to physical training of students were applied.

Key words: dynamics, health, methodical system, students, fitness technologies.

УДК 37.005.332.4:339.92(477:4)

DOI 10.31339/2413-3329-2019-1(9)-140-142

Ільтьо Галина Федорівна,
кандидат політичних наук, доцент,

Кухарчук Ольга Степанівна,
кандидат історичних наук, доцент,

Гальович Ірина Іванівна,
студент,

Мукачівський державний університет, м. Мукачеве

ФОРМУВАННЯ СУСПІЛЬНОЇ СВІДОМОСТІ В УМОВАХ ПОЛІТИЧНОЇ КРИЗИ

У статті розглянуто питання формування політичної свідомості та її вплив на формування політичної культури, політичної поведінки та діяльності, національної свідомості в сучасному українському суспільстві. Авторами з'ясовано, що політична свідомість являє собою складне, багатоструктурне, суперечливе явище, зумовлене історичними, соціально-економічними, соціокультурними факторами. Без підвищення рівня політичної активності громадян неможливо вивести економіку з кризи, ні закласти основи правової держави і громадянського суспільства, не може бути й мови про становлення в її середовищі нового типу політичної культури, орієнтованої на розвиток демократичного суспільства. Політична свідомість та політична культура мають значний вплив на політичне життя суспільства, визначаючи спрямування політичної діяльності різних спільностей, партій, суспільно-політичних рухів та індивідів.

Ключові слова: політична свідомість, суспільна свідомість, політична психологія, політична культура, політична поведінка, національна свідомість.

Постановка проблеми. Політична свідомість і політична культура сучасного молодого покоління повинні сприяти усвідомленню змісту національної ідеї. Актуальність вивчення проблем формування сучасної політичної свідомості в суспільстві перехідного типу, яким сьогодні є українське суспільство, не викликає сумнівів, оскільки йдеться про історичний вибір шляху розвитку. Цей вибір формує підрастаюче покоління, яке стало по-іншому сприймати політичне життя після подій Помаранчевої революції та Майдану [2, с.34].

Аналіз актуальних досліджень та публікацій. Аналіз наукової літератури свідчить про різні аспекти вивчення формування суспільної свідомості в умовах політичної кризи. Деякі автори, зокрема О. Валєвський, Д. Видрін, В. Журавський, К. Холодковський, розуміють суспільну свідомість як відображення політичних відносин, політичного життя загалом.

К. Гаджієв, А. Уледов, Г. Щедрова розглядають політичну свідомість крізь призму політичної влади. Вони виокремлюють саме стрижень предмета відображення політичної свідомості - проблему політичного адміністрування, політичного панування та управління.

В. Бебик, М. Михальченко вказують на органічний зв'язок суспільної свідомості з економічними відносинами, потребами та інтересами різних верств населення. Інакше кажучи, політична свідомість визначається як відбиття політичних та економічних відносин.

Істотно сприяли дослідженню політичної свідомості В. Андрущенко, В. Бабкін, Е. Баталов, В. Бебик, Д. Белл, З. Бжезинський, К. Гаджієв, Є. Головаха, Б. Грушин,

Г. Дилігенський, В. Кремень, І. Кресіна, І. Курас, М. Михальченко, В. Мшвенієрадзе, Л. Нагорна, Л. Півнева, В. Ребало, О. Рудакевич, М. Сазонов, П. Сергієнко, А. Уледов, О. Фісун, С. Хантінгтон, О. Шестопап, Л. Шкляр.

Без підвищення рівня політичної активності громадян (зокрема, молоді) неможливо ні вивести економіку з кризи, ні закласти основи правової держави і громадянського суспільства. Без сприйняття молоддю демократичних ідеалів не може бути й мови про становлення в її середовищі нового типу політичної культури, орієнтованої на створення демократичного суспільства. І. Бекешкіна, Н. Паніна, М. Томенко працюють у галузі політичної соціології і намагаються розкрити змістовні характеристики різних типів і видів політичної свідомості: демократичної, авторитарної, традиційної, бюрократичної, лояльної, бунтарської. Соціальні психологи, які вивчають політичну свідомість, зокрема Ю. Замошкін, Г. Почепцов, М. Фролова, О. Шестопап, прагнуть поєднати розгляд суспільного змісту цього феномена з аналізом індивідуальних та групових механізмів його функціонування [1, с.84].

Мета статті: вивчення типу політичної свідомості, орієнтованої на становлення особистості нового типу – особистості з високим рівнем політичної культури, критичного мислення, здатної до саморозвитку та самовдосконалення.

Результати дослідження. Політична свідомість та політична культура мають значний вплив на політичне життя, визначаючи спрямування політичної діяльності різних спільностей, партій, суспільно-політичних рухів та індивідів.