

**Список використаних джерел**

1. Звіт про роботу ВЕЛ у 1999 році. – [Електронний ресурс]. – 1999. – Режим доступу: <http://www.ecoleague.net/pro-vel/zvity-pro-robotu/1999-rik>.
2. Звіт про роботу ВЕЛ у 2000 році. – [Електронний ресурс]. – 2000. – Режим доступу: <http://www.ecoleague.net/pro-vel/zvity-pro-robotu/2000-rik>.
3. Звіт про роботу ВЕЛ у 2001 році. – [Електронний ресурс]. – 2001. – Режим доступу: <http://www.ecoleague.net/pro-vel/zvity-pro-robotu/2001-rik>.
4. Звіт про роботу ВЕЛ у 2002 році. – [Електронний ресурс]. – 2002. – Режим доступу: <http://www.ecoleague.net/pro-vel/zvity-pro-robotu/2002-rik>.
5. Звіт про роботу ВЕЛ у 2003 році. – [Електронний ресурс]. – 2003. – Режим доступу: <http://www.ecoleague.net/pro-vel/zvity-pro-robotu/2003-rik>.

**References**

1. Zvit pro robotu vel u 1999 ROTsI [WORKING REPORT FOR 1999]. [online] Available at: <http://www.ecoleague.net/pro-vel/zvity-pro-robotu/1999-rik>.
2. Zvit pro robotu vel u 2000 ROTsI [WORKING REPORT FOR 2000]. [online] Available at: <http://www.ecoleague.net/pro-vel/zvity-pro-robotu/2000-rik>.
3. Zvit pro robotu vel u 2001 ROTsI [WORKING REPORT FOR 2001]. [online] Available at: <http://www.ecoleague.net/pro-vel/zvity-pro-robotu/2001-rik>.
4. Zvit pro robotu vel u 2002 ROTsI [WORKING REPORT FOR 2002]. [online] Available at: <http://www.ecoleague.net/pro-vel/zvity-pro-robotu/2002-rik>.
5. Zvit pro robotu vel u 2003 ROTsI [WORKING REPORT FOR 2003]. [online] Available at: <http://www.ecoleague.net/pro-vel/zvity-pro-robotu/2003-rik>.

*В статті розглянуті особливості діяльності громадських організацій та об'єдинень по формуванню екологічної культури молодіжні в Карпатському Єврорегіоні. Систематизовані форми та методи еколого-просвітницької роботи при класифікації молодіжні по професійним видам діяльності. Показана ефективність формування змістової (інформаційної, освітньої) компоненти екологічної культури молодіжні, коли враховується реальне взаємодія в системі «людина-природа». Виділено період впливу інформаційних продуктів та інформаційних систем в формі інтернет-ресурсів на формування екологічної культури учасників, студентів та молодого людини який працює.*

**Ключові слова:** екологічна культура, молодіжні, Карпатський Єврорегіон, на інтернет, інформаційне суспільство.

*The article deals with the peculiarities of the public organizations and associations activities on the youth ecological culture formation in the Carpathian Euroregion. Forms and methods of environmental and educational activity in the process of youth classification according to their professional activities have been systematised. The effectiveness of forming the content (informational, educational) component part of the youth ecological culture has been shown, at which the interaction in the system "man-nature" is taken into consideration. The period of the information products and information systems influence, in the form of Internet resources, on the ecological culture formation of pupils, students and working young people has been singled out. An effective model of activity of public associations on the formation of the ecological culture of youth in the Carpathian Euroregion is presented. It is indicated that young people who work in various spheres of production or self-employed, the process of forming the ecological culture of youth is supplemented by special knowledge, skills and skills, respectively, with a professional orientation. The expediency of formation of the ecological culture of young people taking into account the rational component (knowledge, skills, skills, inferences, beliefs, reservations, traditions, norms, customs ...) and an irrational component, namely irrational thinking, which is called a feeling, is indicated.*

**Key words:** ecological culture, youth, Carpathian Euroregion, Internet resource, information society.

УДК 37:14:821.161.2 Духнович (045)  
DOI 10.31339/2413-3329-2019-1(9)-132-135

**Василінка Марія Іванівна,**  
старший викладач,  
**Лалак Наталія Володимирівна,**  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
**Петьовка Анастасія Василівна,**  
студент,  
Мукачівський державний університет, м. Мукачеве

**ФІЛОСОФІЯ О. В. ДУХНОВИЧА У КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ ВИХОВНИХ ТЕНДЕНЦІЙ**

*У статті проведено ретроспективний аналіз творчої спадщини О. Духновича. З'ясовано, що педагог уперше в Закарпатті висунув ідею виховання нової людини: громадянина, патріота й гуманіста. Трьома «предметами виховання» в дитині мислитель вважав розум, серце та працелюбність. Ближчу мету виховання О. Духнович вбачав у тому, щоб розвинути природні здібності школярів відповідно до розвитку природи і в напрямі їх постійного вдосконалення. На його думку, успіх виховання залежить від дотримання й виконання сім'єю, батьками, вчителями таких трьох умов: «благо народити, зберегти молоде здоров'я, навчити вдячності». Педагогічна спадщина О. Духновича є справжнім скарбом для української нації та актуальна сьогодні, в контексті реформування нової української школи.*

**Ключові поняття:** педагогічна спадщина О. Духновича, ідея народного виховання, сучасні виховні тенденції.

**Постановка проблеми.** Глибокий слід на ниві педагогіки, літератури, філософії, історії залишила надзвичайно велика і багатогранна спадщина О. Духновича. Педагог першим на Закарпатті ввів термін «народна педагогіка»; в своїх працях глибоко, логічно і доступно обґрунтував ідею народного виховання

в її найбільш прогресивному розумінні. Вчений зазначав, що метою виховання дітей є формування людини – громадянина і патріота. Сутність виховання будитель бачив у реалізації принципу природовідповідності, тобто в тому, що людські сили, тілесні та духовні, дані від природи, з молодості треба зберігати та

удосконалювати. Він наголошував, що освіта повинна давати дітям більше реальних пізнань, вона потрібна для справді реального життя, для потреб практичної діяльності, розвивати здібності людини, їх внутрішні сили. Педагогічна спадщина О. Духновича є справжнім скарбом для української нації. Розкрити цей цінний скарб в період державотворення та реформування нової української школи є нашим невідкладним завданням і національним обов'язком.

**Аналіз актуальних досліджень і публікацій.** Проблеми виховання і навчання дітей О. Духнович вирішував на основі того передового, що було створено педагогічною думкою до нього, а особливо під впливом педагогічних ідей Г. Сковороди та Я. Коменського. Свої педагогічні погляди найбільш фундаментально він виклав у книзі «Народная педагогія в пользу училищ и учителей сельских» (1857 р.). Це був перший на території сьогодишньої Західної України посібник з педагогіки, який відіграв значну роль у пропаганді педагогічних знань.

Великий просвітителю і письменнику у своїх творах розвивав цілий комплекс ідей, актуальних як для того часу, так і для розвоєння, виражає передові погляди українського громадянства. Поділяємо думку В. Вихруц, дослідниці історії педагогіки, яка назвала О. Духновича фундатором вітчизняної педагогіки і дидактики. «Він по-новому сформулював основні завдання виховання, по-новому оцінював його роль і значення у розвитку особистості, розв'язував основні проблеми дидактики у напрямку зближення освіти із життям, із потребами українського народу» [2, с. 43]. О. Духнович на Закарпатті, а К.Ушинський – у країні розробили основи родинного, морального, трудового, естетичного, фізичного виховання. Людина без виховання, на думку педагогів, подібна до землі, на якій зростає бур'ян, тому людині потрібно надати відповідну освіту, повноцінне виховання, щоб вона була корисною собі та суспільству.

**Мета статті:** провести ретроспективний аналіз творчої спадщини О. Духновича та розкрити ідеї педагога у контексті сучасних виховних тенденцій.

**Результати дослідження.** Мало можна назвати таких народних постатей, яким був О. Духнович і яких так пам'ятає та поважає народ. Будитель розмежував поняття освіченості й вихованості. Поділяємо думку філософа: «Щастие или нещастие человека зависит много раз от рождения, но более от нравственного воспитания» [5, с. 46]. Педагог зазначав, що вихованню відводиться вирішальна роль у формуванні особистості і якщо знання людини не підкріплені вихованістю, то вона здатна завдати шкоди суспільству.

О. Духнович, як і його попередник Г. Сковорода, вважав, що виховання має враховувати природу дитини. Він закликав учителів, батьків глибоко вивчати природні особливості дітей, виявляти сили, надані їм природою, і, не чинячи опору, сприяти всебічному їхньому розвитку, «щоб сили людські, тілесні і духовні, природою людині надані, з молодості... зберегти і удосконалити» [5, с. 48]. Детально зупинявся О. Духнович на вихованні дитини на початковому етапі її розвитку: варто дотримуватись помірності в усьому; загартовувати та адаптувати дитячий організм до навколишнього середовища, кліматичних змін [5]. Важливу роль у вихованні на його на думку відіграють мотиви – громадянські, суспільні, загальнолюдські. Людина не зможе бути добросчесною, якщо не буде вихована на ідеях, які спонукають її діяти для загальної користі, спільного блага. Тому школярам змалку потрібно постійно вселяти думку про громадські справи, пробуджувати в дітей почуття патріотизму, народності й гуманізму. Саме «так должно... человека образовати, дабы он плодотворным был как самому себе, так и обществу» [4, с. 69].

Розвиток людини великою мірою забезпечує вільна праця. Підготовку дитини до праці просвітителю радив здійснювати у процесі засвоєння навчальних дисциплін, розкриваючи її велич, красу; навчати якогось ремесла, а також землеробства, овочівництва, садівництва, бджолярства. Педагогам рекомендував при школі обов'язково закласти сад-город, у якому мають

працювати діти разом з вихователями та їх помічниками, де учні матимуть свої обов'язки, виконання яких узгоджується із їхніми фізичними можливостями (робота в саду, на городі, у дворі тощо). Варто виділити місце для зберігання садово-городнього реманенту. За цих умов, діти легше прилучатимуться до праці, а ставши дорослими, зможуть знайти засоби до існування, будуть дбайливішими, зможуть подолати життєві труднощі. Особливо педагог наполягав на врахуванні вікових особливостей і будови тіла дітей при залученні їх до фізичної і, зокрема, аграрної праці [4, с.127]. У зв'язку з тим, що діти неоднакові за природою, вони потребують індивідуального підходу. Тому першочергове завдання сім'ї та освіти — трудове виховання дітей, що дасть змогу виростити з них справжніх громадян суспільства. Праця — основа людського благополуччя й щастя самого життя: «Зародки віри, надії і любові... формуються у праці» [4, с. 46].

Поділяємо думку педагога, що в молодшому шкільному віці особливо активізується фізичне виховання дітей, і воно має відбуватися паралельно з духовним. На цьому етапі в учнів формуються певні моральні цінності. Будитель зазначав, що діти мають засвоїти релігійну і народну мораль, при навчанні у школі, це зміцнює їх духовні сили, прищеплює любов до рідної землі й не дозволяє вихованцеві вбиратися у «чуже пір'я». О. Духнович щиро вірив у те, що мораль людей поліпшується шляхом поширення освіти, а це, у свою чергу, робить суспільство гуманнішим і веде до злагоди в ньому.

На думку О. Духновича, успіх виховання залежить від дотримання й виконання сім'єю, батьками, вчителями таких трьох умов: «благородити, зберегти молоде здоров'я, навчити вдячності». Ось ця триєдина наука вдячності і є не чим іншим як морально-духовним вихованням. Він вимагав від батьків серйозного, глибоко-морального ставлення до виховання дитини, цнотливого, порядного життя у родині, усвідомлення своєї відповідальності перед дітьми. Він справедливо ставив успішне виховання у залежність від умов життя і моральності батьків. Успіх виховання, на думку будителя, більшою мірою залежить від природи, вроджених якостей людини: «народженого до добра неважко навчити добру» [5, с. 306]. Трьома «предметами виховання» в людині мислитель вважав розум, серце та працелюбність.

Просвітник зробив помітний внесок у розвиток теорії родинного виховання. Будучи добре ознайомленим з його тогочасним станом, розкрив причини недостатньої результативності виховного процесу, розробляв шляхи розв'язання цієї проблеми. Висловлював достатньо обґрунтовану думку, що ефективність родинного виховання залежить від його спрямованості зв'язку школи, сім'ї, усвідомлення кінцевої мети. Будитель наголошував на основних критеріях родинного виховання: дитина має народитися від законного шлюбу, оскільки в кожному роді закодовані на генетичному рівні майбутні її задатки; кожен рід має свої усталені віками поняття честі; здорові діти народжуються тільки в здорових батьків – із гнізда сови не виходить соловей, а лише вухата сова [4]. На час вагітності жінці в сім'ї слід створити сприятливі умови, оскільки на цьому етапі мати – біологічна колиска малюка; виховувати дитину треба природним шляхом, дотримуючись санітарно-гігієнічних умов, загартовуючи фізично; їжа її має бути простою і здоровою [5].

Сім'я – це виховна інституція, якої не омине жодна людина у своєму житті. Саме в ній дитина розвивається фізично, духовно, інтелектуально і, зрештою, формується як індивід, особистість, з притаманними особливостями генотипу й менталітету етносу, сім'ї, часосоціуму, тобто цінностей, характерних для даної соціальної доби. Отож, саме тому ми не завжди можемо знайти єдність у поглядах великих державних діячів, філософів і педагогів на, здається, одні й ті ж явища, які відбуваються в різних суспільствах, сім'ї, культурі, мистецтві.

Дитячий навчальний заклад О. Духнович розглядав як установу для просвіти народу, яка не просто навчає й виховує дітей, а є показником культурного розвитку нації. Як садок так і школа,

сприяють збереженню й передаванню найкращих національних традицій. Навчання треба вести рідною мовою й відповідно до потреб народу [8, с.106]. Педагог у своїх працях висував низку вимог до приміщень навчальних закладів: їх необхідно будувати в сухій місцевості, вони мають бути світлими, просторими, розрахованими на оптимальну кількість дітей. Будівлі потрібно забезпечити спеціальними меблями, подвір'я слід пристосувати для організації дитячого відпочинку. Рішуче виступав педагог проти тілесних покарань, вважаючи, що це принижує гідність дитини, особливо коли дівчаток карають у присутності хлопчиків. Він засуджував формальні знання, збірники, радив педагогам розвивати самостійне мислення дітей, навчати їх реалізовувати теоретичні знання на практиці. Одним із ефективних засобів засвоєння дитьми знань вважав емоційність мови наставника. О.Духнович підкреслював важливу рису рідної мови: її роль у навчанні й вихованні підростаючого покоління. Маленька дитина входить у навколишній світ завдяки рідній мові, яку він образно називав чудовим вихователем і педагогом.

Просвітителю зазначав, що рідна мова пояснює дитині природу, довкілля так зрозуміло і влучно, як не зміг би пояснити жодний природодослідник, знайомить з історією народу так, як не зміг би познайомити жодний історик, розкриває такі філософські поняття, які не зможе розкрити жодний філософ. Дитина у п'ять-шість років розмовляє вже правильно і жваво своєю рідною мовою. Що допомагає дитині засвоїти рідну мову? – запитував вчений і відповідав, – деякі вважають, що такому легкому засвоєнню мови допомагає пам'ять. На його думку, у засвоєнні рідної мови дитині допомагає своєрідне мовне чуття. На противагу тим, хто стверджував, що дитина засвоює рідну мову несвідомо, вчений акцентував свою увагу на свідомому засвоєнні мови. У ранньому віці дитина засвоює велику кількість понять, логіку і філософію мови. Вона засвоює «легко і швидко у два-три роки стільки, що і половини не зможе засвоїти у 20 років старанного навчання» [4, с.256]. У своїх працях О. Духнович називав педагогів просвітителями народу, його сіллю. Філософ зазначав, що їх діяльність має бути знищено зло і процвітати добродійність. На

думку педагога, не кожна людина може бути наставником, вихователем. Цінними для нашого дослідження є обґрунтовані педагогом певні вимоги (принципи) до особистості вихователя:

- той, хто бажає виховувати, повинен мати справжнє покликання до цієї служби;
- повинен мати чистий і непорочний моральний характер і процвітати добродійністю;
- повинен бути від природи лагідним, поважним, з повним характером;
- повинен дітей своїх любити і їхню любов також для себе заслужити;
- від природи треба йому володіти легким, зрозумілим способом викладання;
- повинен мати потрібні засоби для виховання і наставляння;
- повинен добрий порядок поважати [4, с.324].

Поділяємо думку філософа: «хто цих властивостей, від природи дарованих, не має, той не принесе у педагогічній сфері ніякої користі, і краще йому відмовитися від цієї служби, ніж коли-небудь жадливо відповідати за недоліки і бути наввіки покараним» [4].

#### Висновки і перспективи подальших досліджень.

Отже, педагогічна спадщина О. Духновича надзвичайно велика, багатогранна і актуальна в контексті реформування нової української школи. Просвітителю уперше на Закарпатті висунув ідею виховання нової людини, людини-громадянина, патріота й гуманіста, яка здатна перетворювати своє власне і суспільне життя, готова пожертвувати в ім'я інтересів простого народу, в ім'я кращого майбутнього. Цінними для сучасних педагогів є погляди будителя, який наголошував, що освіта повинна давати дітям більше реальних пізнань, вона потрібна для справді реального життя, для потреб практичної діяльності. О.Духнович особливу увагу акцентував на правильному вихованні дітей у родинному середовищі. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у аналізі поглядів філософа на сім'ю та методів родинного виховання.

#### Список використаних джерел

1. Армунова М. І. Педагогічні ідеї О. В. Духновича / М. І. Армунова // Радянська школа. – 1997. – № 3. – С. 10–14.
2. Віднянський С. Славний будитель закарпатських русинів-українців: До 200-річчя з дня народження Олександра Духновича / С. Віднянський // Історія України: Додаток до газети «Шкільний світ». – 2003. – №15. – С.7-12.
3. Данилюк Д. Історія Закарпаття в біографіях і портретах / Д. Данилюк // Закарпаття. – 2001. – № 5. – С. 65–70.
4. Духнович О. В. Вибрані твори / О. В. Духнович ; упорядкув., вступ. ст., підготов. текстів та прим. Д. М. Федаки ; редкол. : І. М. Різак [та ін.]. – Ужгород: Закарпаття, 2003. – 568 с.
5. Духнович Олександр. Твори / О. Духнович ; художник Н. С. Пономаренко. – Ужгород: Карпати, 1993. – 250 с.
6. Євтух М. Видатний український педагог і просвітитель О. Духнович / М. Євтух // Педагогіка. – 1998. – № 2. – С. 39–47.
7. Машталер А. В. Педагогічні погляди О. В. Духновича / А. В. Машталер // Ужгород. – 2004. – № 2. – С. 18–34.
8. Попович Н. Ф. Багатогранність діяльності О. В. Духновича / Н. Ф. Попович // Науковий вісник Мукачів. держ. ун-ту. – 2011. – № 10 (5). – С. 105–109.
9. Сікорський Д. Виховний аспект посібників О.Духновича / Д. Сікорський // Мандрівець. – 2000. – №3-4. – С.38-40.
10. Федака С. Його життя – приклад для нащадків : [будитель О. Духнович] / С. Федака // Вісті Свалявщини. – 2017. – 22 лип. – С. 3.

#### References

1. Armunova, M. I., 1997. Pedagogical ideas of O. V. Dukhnovycha [Pedagogical ideas of O. V. Dukhnovycha]. *Soviet school*, 3, pp. 10 - 14.
2. Vidnyans'kyy, S., 2003. Slavnnyy budytel' zakarpats'kykh rusyniv-ukrayintiv: Do 200-richchya z dnya narodzhennya Oleksandra Dukhnovycha [A glorious host of Transcarpathian Rusyn-Ukrainians: To the 200th anniversary of the birth of Alexander Dukhnovich]. *History of Ukraine: an addition to the "School World" newspaper*, 15, pp.7–12.
3. Danylyuk, D., 2001. Istoriya Zakarpattya v biohrafyakh i portretakh [History of Transcarpathia in biographies and portraits]. *Transcarpathia*, 5, pp. 65 - 70.
4. Dukhnovych, O. V.; Rizak, I. M. ed., 2003. *Vybrani tvory [Selected Works]*. Uzhgorod: Transcarpathia.
5. Dukhnovych, O. 1993. *Tvory [Writings]*. Uzhgorod: Carpathians.
6. Yevtukh, M., 1998. Vydannyi ukrayins'kyi pedahoh i prosvytel' O. Dukhnovych [Prominent Ukrainian teacher and educator O. Dukhnovich]. *Pedagogy*, 2, pp. 39 – 47.
7. Mashtaler, A. V., 2004. Pedahohichni pohlyady O. V. Dukhnovycha [Pedagogical views of O. V. Dukhnovich]. *Uzhhorod*, 2, pp. 18 – 34.
8. Popovych, N. F., 2011. Bahatohrannist' diyal'nosti O. V. Dukhnovycha [Versatility of O. V. Dukhnovich's activity]. *Scientific herald of Mukachevo State University*, 10 (5), pp. 105 – 109.
9. Sikors'kyi, D., 2000. Vykhovnyy aspekt posibnykiv O. Dukhnovycha [Educational aspect of O. Dukhnovich's manuals]. *Traveler*, 3-4, pp. 38 - 40.

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 пропускатимуть 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 $\Delta \bar{X}$	Достовірність різниці	
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		t	P
<b>Чоловіки (експ. гр. – n = 47, контр. гр. – n = 41)</b>					
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
<b>Жінки (експ. гр. – n = 71, контр. гр. – n = 73)</b>					
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



# МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: [www.msu.edu.ua](http://www.msu.edu.ua)

E-mail: [info@msu.edu.ua](mailto:info@msu.edu.ua), [pr@mail.msu.edu.ua](mailto:pr@mail.msu.edu.ua)

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>