

**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ У ШКОЛАХ УКРАЇНИ У ХХ СТОРІЧЧІ**

*Стаття присвячена розгляду сутності фізичної підготовки школярів як основної форми їх фізичного виховання. Представлено результати ретроспективного аналізу нормативної бази діяльності загальноосвітніх шкіл щодо фізичного розвитку і виховання учнів.*

*Ключові слова: фізична підготовка учнів, навчальна програма, навчальний предмет «фізична культура», фізична підготовленість.*

**Постановка проблеми.** Демократизація системи освіти, надання їй національної спрямованості вимагають пошуку нових шляхів підготовки підростаючого покоління до активного творчого життя, значних розумових і фізичних навантажень. Вирішення цієї проблеми сьогодні пов'язано, перед усім, з вивченням навчальних предметів, перелік і зміст яких визначаються навчальним планом та навчальними програмами. Починаючи з 1991 року, тобто впродовж останніх 20 років, названі документи постійно трансформуються. У цьому потоці державних документів з'являються нові шкільні програми, деякі з котрих недостатньо науково обґрунтовані або відзначаються вкрай неузгодженими підходами. Саме це спричиняє необхідність перегляду історичних витоків змісту навчання, виховання і розвитку учнівської молоді.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Слід зазначити, що останнім часом проблема підвищення ефективності підготовки випускників шкіл до сучасного життя набула особливої актуальності, зокрема з причини різкого погіршення стану здоров'я дітей. Шляхи покращення фізичної підготовленості учнів активно вивчаються як зарубіжними, так і вітчизняними вченими, серед яких О. Ахвердова, В. Бабич, Л. Безугла, Е. Булич, Ю. Драгнев, О. Дубогай, В. Горашук, І. Залетаєв, Г. Кривошеєва, С. Кириленко, Т. Круцевич, С. Лебедченко, В. Магін, С. Свириденко, В. Скумін, В. Шликов, В. Язловецький та ін. Більшість з них визнає, що школа потребує нових форм і методів загальної підготовки учнів в інтересах формування знань, навичок і вмінь самостійно організовувати фізкультурно-оздоровчу та рекреаційну діяльність, підтримувати рівень фізичної працездатності.

Сучасні дослідження (Н. Москаленко 2009; Н. Гонтаровська 2010; Є. Столітенко 2010; М. Єрмолова 2011; Є. Захаріна 2012; В. Саїнчук 2012; О. Ярмак 2012) засвідчують, що розв'язання означеної проблеми пов'язано, передусім, з історичним минулим. Тобто, не дивлячись на значний обсяг наукових розвідок щодо історії виникнення теорії фізичного виховання та практики його реалізації, невирішеним залишається питання виокремлення раціонального зерна в історичній спадщині загальної фізичної підготовки учнівської молоді.

Тому **метою статті** є порівняльний аналіз змісту фізичного виховання та фізичного розвитку учнів, відображеного у навчальних програмах для загальноосвітніх шкіл.

**Виклад основного матеріалу.** Вивчення архівних документів дозволило встановити, що у школах України після Жовтневої революції 1917 року не було єдиних програм з окремих навчальних предметів, зокрема й з фізичного виховання. У той час народний комісаріат освіти України (НКО), зовсім відкинувши використання досвіду старої школи, недостатньо уваги приділяв складанню навчальних планів та програм, передаючи ініціативу на місця (тодішнім губерніям). Не маючи до 1920 року єдиного навчального плану, місцеві органи освіти, а іноді й окремі керівники шкіл, самі визначали зміст навчання і складали різні варіанти навчальних планів, до яких фізичне виховання також не входило.

Вперше навчальний план єдиної трудової школи було видано на 1920-1921 навчальний рік. Він не містив пояснювальної записки і тому на місцях його сприймали різним чином. Цей план передбачає опанування учнями такого навчального предмету, як фізвправи («физупражнения»). Зміст цього предмету на початку 20-х років минулого сторіччя визначався на підґрунті цілого ряду різних програм і методик з фізичної підготовки школярів. Найбільш схвальні відгуки в той час мала "Схематична програма фізичного виховання і трудових навичок у віці від 7 до 18 років на основі пролетарської фізкультури" авторів А. А. Зикмунд та А. В. Зикмунд (1923 р.), яка була складена з урахуванням трирічного досвіду роботи з педагогічної гімнастики [1]. У цьому документі програмний матеріал був розподілений у 3 модулі за такими віковими групами: перша – 7-9 років; друга – 9-12 років; 12-15 та 15-18 років. Для фізичного розвитку учнів рекомендувалося використовувати природні рухи, такі як: ходьба, біг, стрибки, порядкові вправи, нескладні гімнастичні вправи з

предметами та без них, коригувальні та дихальні вправи, рухливі ігри. Всі запропоновані в програмі вправи були прості за руховою структурою, легко дозувалися, не викликали значних напружень у діяльності функціональних систем організму, мали чітко виражену відносно-підтримуючу спрямованість. Особливе значення надавалося корегувальним вправам як профілактичному засобу, спрямованому на зменшення несприятливих впливів фізичної праці. У програмі, зокрема, зазначалося: "...мета коригуючих вправ – розвивати ті групи м'язів, які під час професійної праці не розвиваються... потрібно звернути увагу на розвиток лівої сторони тіла, сприяти розвитку грудної клітки і правильного дихання та кровообігу" [2]. З трудових навичок програма включала види ручної праці ремісничого характеру. Зауважимо, що у цей період тісне поєднання фізичного та трудового навчання молоді було одним з головних завдань фізичного виховання. У програмі про це зазначено наступне: "...надалі перед наукою стоять питання об'єднати фізичне виховання і трудові навички в єдиний виховний засіб" [3].

Починаючи з 1923 року від радянських шкіл вимагалось введення обов'язкового уроку з фізичного вправлення учнів до всіх навчальних планів, тому постало питання про створення навчальної програми для тогочасних шкіл-семирічок. Перша програма з фізичної культури була апробована в трудових школах Житомирського округу. Ця програма складалася з декількох частин, а саме:

- загальних вимог до окремих вправ,
- опису біологічних особливостей дітей різного віку,
- схем уроків для початкових та середніх класів.

У пояснювальній записці висвітлювалися загальні концептуальні положення та вимоги до процесу фізичного виховання учнів початкової школи.

З середини 20-х рр. ХХ століття в країні був розгорнутий рух за ліквідацію «фізкультнеграмотності», який супроводжувався залученням широких верств населення до спортивних секцій, роз'ясненням оздоровчої та виховної ролі занять фізичними вправами. Своєрідним імпульсом до розробки нової єдиної «програми для трудових шкіл», яка б усунула різницю у методах роботи з фізичного виховання, стала постанова ЦК КПРС від 13 липня 1925 р. «Про завдання партії в галузі фізичної культури». Відповідні до цієї постанови всі навчальні програми та вказівки щодо їх реалізації для дітей шкільного віку розроблялися Наркомосом охорони здоров'я разом з НКО. Тепер губернським органам освіти розробка програм не дозволялася, вони могли тільки аналізувати та пристосовувати їх до місцевих умов, не порушуючи принципової сутності.

Видатною можна вважати програму з фізичної підготовки учнівської молоді 1927 року, оскільки вона вперше визначала конкретні завдання фізичної підготовки учнів і тому була покладена в основу всіх подальших програм з фізичного виховання у школах України. Основними завданнями чинною програмою визнавалися: зміцнення здоров'я, формування рухових навичок, розвиток рухових якостей, виховання моральних та морально-вольових якостей. Автори програми намагалися розділити завдання з фізичного виховання учнів шкіл I і II ступеня (I ступінь – початкова школа з чотирирічним терміном навчання, II ступінь – дев'ятирічна середня школа), визначити засоби і методи проведення уроку фізичного вправлення. Програма школи I ступеня складалася з таких розділів: цілі, завдання і засоби фізичного вправлення; природні чинники (сонце, повітря, вода), гігієнічні навички; рухливі ігри; гімнастика; спортивні розваги; лікарсько-педагогічний контроль за проведенням занять. Програма школи II ступеня включала зауваження до програми і власне програмний матеріал: гімнастику, ігри (рухливі і спортивні), "спортупражнения і спорт", орієнтовні навчальні нормативи для учнів. У програмі школи I ступеня підкреслювалося: «...При виборі засобів фізичної підготовки необхідно враховувати як біологічні особливості дітей, так і соціально-економічні, природні та побутові умови. Тому фізична підготовка в нашій школі не повинна копіювати фізичну підготовку в школах інших країн. В нашій школі знаходять своє місце наступні засоби фізичного розвитку: фізичні вправи, що забезпечують нормальний розвиток сенсорно-моторного апарату, санітарно-гігієнічні навички у зв'язку з використанням сонця, води і повітря і санітарно-гігієнічне просвітництво» [3, 4]. Слід відмітити, що ця програма необхідними для фізичного розвитку вважала прогулянки, танці та рухливі ігри, а також природні рухи, пов'язані з трудовою діяльністю людини: вирубування, пиляння, різання, копання і т. і. [5]. Загалом у цій програмі простежується явний крен у бік гігієнізації процесу фізичного виховання, санітарно-гігієнічного освіти учнів та прищеплення їм елементарних навичок особистої та громадської гігієни.

У програмі 1927 року були названі форми організації занять та засоби їх реалізації, серед яких

– вправи, побудовані на природних рухах: бігу, ходьбі, метанні, рівновазі, опіру, вису, лазінні, плаванні, бігу на лижах та ковзанах. У програмі зазначалося, що навчальна робота з фізичної підготовки учнів у формі обов'язкових уроків повинна проводитися в школах I ступеня не менше трьох разів на тиждень, а у школах II ступеня – два рази на тиждень. Крім "нормального уроку физупражнений" рекомендувалися інші форми рухової активності: гімнастика до занять, масові ігри та спортивні розваги, екскурсії. В розділі "Гімнастика" говорилося, що вона дозволяє строго дозувати навантаження при виконанні фізичних вправ: "...Таким методом є гімнастичний, в основі якого лежить точний облік форми характеру рухів і дозування якісної і кількісної сторони зусиль". Зміст таких уроків являв собою формальне механічне з'єднання окремих розділів програми, переважно запозичених із закордонних гімнастичних систем. При цьому акцент робився на виконанні вправ прикладного характеру без урахування їх впливу на основні функціональні системи організму. На відміну від діючих на той час, місцевих програм, у даній програмі урок гімнастики визначався як «чітко регламентоване заняття фізичними вправами, зміст та порядок проведення яких залежить від педагога» [5, 6].

У Пояснювальній записці до даної програми наголошувалося на обов'язковості проведення в навчальні години не менше трьох разів на тиждень уроків з гімнастики, які пропонувалося проводити «методом моторного виховання», який по суті відповідає схемі «суворо регламентованої вправи», запропонованій у XIX столітті Ж. Демені [«Физическое воспитание юношества» (1917 р.)]. Дана схема передбачає розподіл часу уроку на 6-8 змістових частин:

- 1) порядкові вправи;
- 2) підготовчі вправи загального і виховного значення;
- 3) метання;
- 4) вправи на опір (піднімання і перенесення важких предметів, лазіння, прийоми боротьби захисного і атакуючого властивості);
- 5) стрибки;
- 6) вправи профілактичного та коригувального характеру для окремих м'язових груп;
- 7) ходьба;
- 8) заключна частина.

Для контролю за «фізкультурними досягненнями» учнів рекомендувалися комплекси вправ, які, однак, ще не містили конкретних нормативів.

Крім того, програма передбачала, що уроки фізичного вправління мали пов'язуватися із загальноосвітніми комплексами, за якими в той час працювали школи. В освітньо-виховному аспекті вважалося, що такий урок є ближчим і цікавішим для дитини, а також забезпечує можливість краще засвоїти ту чи іншу тему, яка опрацьовується в класі.

Зауважимо, що робота за навчальними комплексами була взагалі характерною для другої половини 20-х рр. XX сторіччя. Ще у 1923 році в школах України були прийняті комплексні навчальні програми Державної Наукової Ради Наркомосу РРСФР, до яких в Україні вносилися деякі зміни. Ці програми будувалися за схемою «природа» ⇒ «праця» ⇒ «суспільство». Структурування проводилось шляхом координування змісту окремих навчальних предметів та максимальної узгодженості у діяльності вчителів щодо встановлення зв'язку між програмами окремих навчальних предметів, що одночасно вивчалися учнями і забезпечували комплексність. В «Єдиному плані» Наркомос України намагався пристосувати комплексні програми до завдань трудової школи, тому «правильне фізичне виховання учнів» належало до розділу «Працезнавство».

Наголосимо, що в умовах гострої полеміки 1920-х рр. про педагогічну та оздоровчу цінності спорту як засобу фізичного виховання, програма 1927 р. включала елементи окремих видів спорту і навіть виконання вправ в змагальній формі. Таке визнання "спортупражнений и спорта" було для того часу свого роду програмним нововведенням.

На початку 1930-х рр. партійні органи засудили комплексні програми і Наркомосу було запропоновано розпочати розробку програм, які б базувалися на принципі предметності навчання. Уроки фізичної підготовки, яким загрожувала серйозна небезпека бути розчиненим в різних заходах з гігієнізації, були визнані основною формою навчання учнів. Тепер до складання навчальних планів і програм стали залучатися провідні вчені, досвідчені методисти, шкільні вчителі та викладачі вузів. І хоча деякі фахівці наполягали на відмові від використання досягнень минулого в галузі фізичного виховання учнів, все одно можна вважати, що розпочався новий етап у побудові науково обґрунтованих програм фізичної підготовки учнівської молоді. У 1931 році запроваджено

фізкультурний комплекс «Готовий до праці й оборони СРСР» (ГПО), який було взято за основу при розробці нової навчальної програми, затвердженої вже у 1932 році. У методичній (пояснювальній) записці до програм початкової та середньої школи говорилося, що "...фізкультура в школі є одним з основних ланок єдиної системи фізкультури, що проводиться в СРСР; її зміст, обсяг і методи впливають з основних вимог, які пред'являються підготовкою по комплексу ГПО" [7, 8].

Відповідно до структури комплексу ГПО весь програмний матеріал для кожної шкільної групи (класу) розподілявся на модулі: фізичні вправи, теоретичні знання, фізкультурно-організаційні та санітарно-гігієнічні навички та навчальні нормативи. "Зауваження" до програми містили докладні методичні вказівки та роз'яснення щодо проведення "типового уроку физупражнений", гімнастики до початку занять, фізкультхвилинок, масових ігор, екскурсій та спортивних свят. Тут же роз'яснювалися особливості планування та обліку роботи з фізичного виховання в школі, пропонувався єдиний варіант планування навчальної роботи з розподілом матеріалу на рік, чверті та десятиденки.

Програма 1932 р. базувалася на систематичному проведенні уроків. У пояснювальній записці до неї розкривалося місце, завдання та зміст предмету «фізична культура» в школі, планування уроку, а також форми контролю за засвоєнням навчального матеріалу. Прийнята на гімнастичній конференції схема уроку, яка складалася з п'яти частин (1 – організаційна; 2 – загальна фізична підготовка, зміцнення органів дихання та кровообігу; 3 – вдосконалення загальної координації рухів; 4 – оволодіння умінням застосовувати освоєні навички; 5 – завершення роботи учнів на уроці) не знайшла загальної підтримки. Тому було запропоновано будувати типові уроки «фізвправлянь» за певною схемою; вони повинні складатися з чотирьох серій: перша – початкові вправи (5 хв), друга – загальні (підготовчі) вправи (10 хв), третя – основні вправи (25 хв), четверта – заспокійливі вправи (5 хв). Загальний час уроку мав становити 40–45 хв. Фізичні вправи поділялися на дві основні групи: загальнопідготовчі та прикладні. При цьому зазначалося: "...Провідну роль у програмному матеріалі фізичних вправ мають прикладні вправи; у тісному зв'язку з ними добирається комплекс загальнопідготовчих вправ" [4]. Прикладні вправи, які становили переважну частину програми, були згруповані за такими ознаками: елементи порядку, способи пересування (ходьба, біг, переповзання, вправи на рівновагу, пересування на лижах, плавання), способи подолання перешкод (стрибки, лазіння), способи піднімання і перенесення вантажу (переноска різних предметів, "живої ваги"), способи захисту і нападу (метання, елементи боротьби). У свою чергу, кожна з цих груп вправ мала нормативні показники, орієнтовані на вимоги комплексу ГПО. Рухливі і спортивні ігри становили самостійну групу вправ. Контроль пройденого матеріалу рекомендувалося проводити за допомогою контрольних вправ з нормативним показником.

У програмі 1932 р. вперше представлені докладні методичні вказівки до проведення уроків, виконання гімнастики до занять та фізкультхвилинок. Також подані рекомендації про поділ учнів класу на чотири групи відповідно до стану їх здоров'я. вирізняло нову програму й те, що вона додатково передбачала теоретичну підготовку учнів – повідомлення елементарних знань у галузі фізичної культури, а також проведення практичних занять з надання першої медичної допомоги при нещасних випадках.

Відповідно до вимог часу та правлячої партії, розділ теоретичних знань включав перелік тем для проведення бесід та інших форм повідомлень учням мінімуму відомостей про зміст, роль і призначення фізичної культури в СРСР. Наприклад, для школярів 4-го класу пропонувалося дві теми: "Якими фізичними вправами займаються діти капіталістичних країн», «Фізкультура для підростаючого покоління в СРСР", "Значення основних правил дихання". У 7-му класі рекомендувалися три теми: "Чергові завдання фізкультури в СРСР", "Як фізкультура підготовляє бійця червоної армії" і "Як фізкультура бореться з профшкодою". До теоретичних відомостей (в VII класі) вперше була введена інформація про основні поняття спортивного тренування, а в VIII класі рекомендувалося знайомити з методикою тренування зі спринту та стрибків у довжину з розбігу.

У розділі фізкультурно-організаційних та санітарно-гігієнічних навичок в порядку зростаючої складності були сформульовані такі вимоги: вміння проводити фізкульт-хвилинку, розставляти гравців для рухливої гри, судити спортивну гру, стежити за поставою, виконувати правила особистої та суспільної гігієни, знати основи загартовування і т.д. Вперше програма встановлювала види випробувань і тверді нормативні критерії для оцінки рівня фізичної підготовленості школярів різного віку (були вказані нормативні показники по більшості видів прикладних вправ). Головним підсумковим показником успішності з фізичної культури в школі було виконання учнями 10-х (випускних) класів нормативів комплексу ГПО I ступеня.

Таким чином, на початку ХХ сторіччя введений комплекс ГПО став програмною та нормативною основою фізичного виховання в школах. Більш ніж на 50 наступних років трудова і військова спрямованість залишалася основою для розробки навчальних програм з фізичної культури.

Програмою передбачалося й поглиблене тренування, вдосконалення з окремих видів спорту, яке рекомендувалося проводити в шкільних гуртках фізичної культури або в дитячих спортивних школах. Тобто заняття спортом були віднесені до позакласних і позашкільних занять. Визначалася і спрямованість таких занять, у першу чергу, – на повне оволодіння фізкультурним комплексом ГПО. Суттєвим у програмі 1932 року було визнання необхідності планування програмного матеріалу: щоб правильно розподіляти і чітко виконувати роботу з фізичного виховання в школі, викладач повинен був мати орієнтовний річний план роботи, поурочний план на квартал і план на поточний місяць. Планування уроків фізичної підготовки здійснювалось за роками навчання із схематичним розподілом на 4 навчальні квартали з обліком сезонності і вікових особливостей учнів. Виконання навчального плану та програм було обов'язковим для кожного викладача фізкультури, а контроль покладался на адміністрацію школи. Невиконання будь-якої частини програмного матеріалу могла бути виправдана лише особливо поважними причинами. Такими визнавались, насамперед, кліматичні і топографічні умови.

На основі даної програми викладач обґрунтовував свої вимоги до обладнання, необхідного для проведення занять. Слід зазначити, що брак устаткування, інвентаря не вважались поважними причинами для відміни виконання певних вправ, у таких ситуаціях радилося замінювати один прилад іншим, наприклад, канат замінювати жердиною тощо.

Погоджуючись з Е. Я. Бондаревським та А. В. Кадетовою (1987 р.), до недоліків зазначеної програми віднесемо те, що в ній не передбачено завдань, пов'язаних з формуванням особистості учня.

У другій половині 1930-х років в СРСР зростає масовість фізкультурного руху, значно підвищилася майстерність спортсменів, розширилася мережа дитячих спортивних шкіл. Все це знайшло своє відображення у навчальній програмі 1937 року. Вперше в шкільній програмі з фізичної культури з'являються вправи на кільцях, паралельних брусах і перекладині, опорні стрибки через гімнастичного коня, елементи акробатики. Навчальний матеріал класифіковано не за основними рухами, а за видами спорту. Враховуючи різні умови проведення уроків фізкультури, програмний матеріал був поділений на дві частини: основну і додаткову. Основний матеріал з фізичної культури був розрахований на використання найпростіших приладів з абсолютною більшістю учнів. Засвоєння додаткового матеріалу потребувало більш складного обладнання, і тому пропонувався тільки за окремими розділами і міг бути використаний за вибором вчителя, але при обов'язковій умові його повного засвоєння. Для оцінювання засвоєного матеріалу вчителем проводилися контрольні вправи і приймалися відповідні заліки. Зазначена навчальна програма передбачала і загальну фізичну підготовку. У цьому зв'язку в ній досить широко були представлені підготовчі вправи, вправи на гімнастичній драбині, вправи з набивним м'ячем, піднімання та перенесення вантажів.

У 1939 році у зв'язку із ускладненням міжнародної ситуації, шкільні програми з фізичної культури були переглянуті у напрямку їх тотальної воєнізації. Перед загальноосвітніми школами було поставлено завдання більш широкого використання засобів фізичного виховання з метою зміцнення обороноздатності країни. Тому у програму була включена початкова військова підготовка та формування вмінь рукопашного бою. Початкова школа мала стати першою ланкою такої підготовки.

У 1942/43 навчальному році в середніх школах СРСР була введена військово-фізична початкова і допризовна підготовка учнів. Це було зафіксовано в навчальній програмі 1942 р., в якій було проголошено єдність процесу військової підготовки та фізичного виховання. На військово-фізичну підготовку в I–II класах відводилося 33 год, в III–IV – 66 год, в V–VII класах – 99 годин на навчальний рік. Для учнів VIII, IX і X класів виділялося відповідно 3, 4 і 5 год на тиждень. Зміст навчального матеріалу у програмі 1942 р. складали тільки природні рухи.

У післявоєнні роки поєднання фізичного виховання і військової підготовки школярів втратило свою життєву необхідність. Перед фізкультурним рухом постало завдання розвитку масової фізкультурно-оздоровчої роботи, зміцнення здоров'я радянських людей, підірваного важкими випробуваннями і труднощами в роки війни. Саме на це була спрямована програма шкільного предмету "фізична культура" 1947 року. Зміст навчального матеріалу і вимоги до учнів знов були наближені до нормативів і вимог нового варіанту комплексу ГПО, затвердженого у 1946 р. Ця програма була розроблена співробітниками Науково-дослідного інституту фізичного виховання і

шкільної гігієни АПН РРФСР, який згодом став НДІ фізіології дітей і підлітків АПН СРСР.

У пояснювальній записці до програми 1947 р. зазначалося, що з метою відновлення здоров'я до змісту фізичної підготовки учнів включено природні рухи, єдиноборства, акробатика, рухливі ігри, біг на лижах. Запропонований матеріал був обов'язковим для всіх. У цій програмі вперше наведені пояснення про біологічні та психологічні особливості дітей різного шкільного віку, які треба враховувати при організації диференційованого підходу в процесі фізичного тренування.

Зауважимо, що наприкінці 40-х – початку 50-х рр. завдання фізкультурних організацій країни були скориговані з урахуванням престижу радянського спорту на міжнародній арені. Тому у 1954/55 навчальному році вводиться нова програма з фізичної культури для початкових, семирічних і середніх шкіл, підготовлена Головним управлінням шкіл Міністерства освіти УРСР та Інститутом фізичного виховання і шкільної гігієни АПН РРФСР. У програмі, зокрема, говорилося про необхідність приділяти більше уваги спорту, гімнастиці та легкій атлетиці, які виокремлювалися у самостійні розділи. В якості основних завдань шкільної фізичної культури цією програмою названі наступні освітні завдання: в

- для учнів 1-4-х класів – "навчання учнів умінь і навичок в основних видах гімнастики, спорту і ігор";
- для учнів 5-7-х класів – "навчання учнів основних видів спорту, ігор і гімнастики";
- для учнів 8-10-х класів – "навчання учнів гімнастики, ігор і основним видам спорту" [5].

Вирішення освітніх завдань здійснювалося за принципом послідовного, від молодших класів до старших, виконання простих рухових завдань з наступним набуттям більш складних умінь і навичок у гімнастиці, легкій атлетиці, лижній підготовці і т. д. Вперше для закріплення та вдосконалення рухових дій програмою передбачалися домашні завдання.

У програмі 1954 р. на предмет "Фізична культура" у всіх класах відводилося 66 год на рік (по 2 год на тиждень). Навчальний матеріал для учнів 1-2-х класів складався з гімнастики та ігор, 3-4-х класів – з гімнастики, ігор та лижної підготовки. У розділі "Лижна підготовка" були вказані окремі навчальні нормативи для хлопчиків і дівчаток, тобто вперше з'являється гендерний підхід у диференціюванні фізичної підготовки учнів. У програмі зазначалося, що "...Навчальній роботі повинна сприяти позакласна та позашкільна фізкультурна та спортивна робота в школі, будинках піонерів, дитячих парках, піонерських таборах і т. д." [3]. Програма для учнів 5-7-х класів включала основний матеріал, який повинен бути повністю опанований всіма школами, і додатковий матеріал, що мав вивчатися залежно від географічних, кліматичних та інших місцевих умов. Основний матеріал містив наступні дисципліни: гімнастику, легку атлетику, рухливі ігри, лижну підготовку. Матеріал з гімнастики також диференціювався для дівчаток і хлопчиків: для дівчаток в меншому обсязі були представлені вправи в висах і упорах, більша увага приділялася зміцненню м'язів черевного пресу, були коротші дистанції в бігу і пересуванні на лижах, виключені деякі види стрибків. Для кожного класу програмою передбачено додатковий матеріал з основних видів спорту: гімнастики, легкої атлетики, плавання, лижного та ковзанярського спорту.

У програмі містилися навчальні нормативи для школярів, а також говорилося, що "...в результаті занять з фізичної культури учні повинні здати норми БГТО в 7-му класі" [7, 8]. Для учнів 8-10-х класів були складені окремі програми для дівчат і юнаків з тих же розділів, що й для учнів 5-7-х класів. Відповідно до вимог програми, учні випускного, 10-го класу, повинні були виконати норми і вимоги комплексу ГПО I ступеня.

У навчальній програмі 1954 р. більшу увагу, ніж в попередніх програмах, звернена на спорт, чому, безсумнівно, сприяли і вихід спортсменів СРСР на міжнародну арену, і ідея зайняти у спортивному русі одне з лідируючих місць. Поряд із вправами, які були включені до змісту програми 1947 р., в даній програмі гімнастика та легка атлетика виділяються в самостійні розряди. Черговим нововведенням програми 1954 р. слід визнати акцент на навчанні, тобто визнанні освітніх завдань в якості ведучих. До нових елементів програми можна віднести й спеціальні комплекси вправ для дівчат-старшокласниць, що включають елементи танців і художньої гімнастики.

Як бачимо, ця програма була широко плановою та різноманітною, повною у змістовному та методичному аспектах, диференційованою за рівнем складності та гендерним підходом.

Наприкінці 1950-х – початку 1960-х рр. перед фізкультурними організаціями країни були поставлені чергові нові завдання. У ці роки було оголошено, що соціалізм в СРСР переміг повністю і остаточно, країна вступила в період розвинутого соціалізму. Декларувалося, що безперервне

зростання економіки, зростання добробуту радянських людей створили широкі можливості для переростання масового фізкультурного руху в загальнонародне, для підняття спорту вищих досягнень на більш високу ступінь.

У березні 1960 р. Міністерством освіти РРФСР були затверджені нові навчальні плани і програми для учнів 1-8-х класів. Вводилася і нова програма з фізичної культури, що складалася з двох частин: перша включала матеріал, обов'язковий для всіх загальноосвітніх шкіл – теоретичні відомості з гігієни фізичних вправ і навчальний матеріал за розділами «Гімнастика», «Легка атлетика», «Лижний спорт», «Рухливі ігри» і «Баскетбол»; друга – матеріал для поглибленого освоєння одного з перерахованих видів спорту, обраного школою. Далі в програмі пропонувався перелік різних вправ: стройових, загально-розвиваючих, танцювальних, акробатичних, лазання, висов і упорів. Вперше вже з 3-го класу виділено розділ "Легка атлетика", а до рухливих ігор включені ігри, підготовчі до спортивних.

Порівняно з програмою 1954 р., нова програма не мала принципових відмінностей у змісті. Однак, за формою представлення програмний матеріал включав ряд нововведень. Для кожного класу вказувалися провідні завдання навчання за розділами програми. Так, наприклад, для 6-го класу з гімнастики були сформульовані чотири завдання:

1. Навчити перекиду назад. Навчити стійці на лопатках після присідання з прямими ногами.
2. Вчити лазінню по канату в 2 прийоми. Навчити лазінню у 3 прийоми.
3. Навчити опорному стрибку ноги нарізно. Вчити опорному стрибку зігнувши ноги.
4. Вчити простим висам і змішаним упорам".

У програмі підкреслювалася важливість комплексного фізичного виховання школярів. В її пояснювальній записці зазначено: "Організація фізичного виховання не може обмежуватись лише проведенням уроків фізичної культури. Навчальні заняття з цього предмета можуть дати позитивні результати тільки в тому випадку, якщо вони будуть систематично підкріплюватися правильним режимом навчального дня, в тому числі фізкультурно-оздоровчими заходами (гімнастика до початку занять, фізкультхвилинками на уроках, іграми та фізичними вправами на перервах, профілактичної гімнастикою на уроках праці). Фізкультхвилинки, як короткочасний відпочинок учнів від розумового напруження, систематично проводяться на третьому і четвертому уроках із загальноосвітніх предметів у другій половині уроку (на 25-30-й хвилині). Їх тривалість має складати 2-3 хв. Велика увага має приділятися позакласній роботі з фізичної культури (масовим фізкультурним святкам і змаганням, заняттям у спортивних секціях та ін)" [4, 8].

Відмінну особливість програми для учнів 5-7-х класів складає її побудова. Вона містить дві частини: перша включає загальний для всіх навчальний матеріал з гігієни фізичних вправ, гімнастики, легкої атлетики, лижної підготовки, рухливих ігор та баскетболу; друга – матеріал щодо поглиблення знань з одного обраного школою розділу програми. У пояснювальній записці з цього приводу зазначено: "Крім I частини програми, для школи є обов'язковим проходження одного з розділів II частини. Якщо школа, наприклад, вибирає гімнастику, у цьому випадку вивчається навчальний матеріал з легкої атлетики, лижної підготовки, рухливих ігор та баскетболу I частини програми та навчальний матеріал з гімнастики II частини програми" [6]. У зв'язку з цим у програмі було запропоновано дві схеми примірного річного розподілу навчальних годин при поглиблених заняттях у школах гімнастикою і волейболом.

У програмі 1960 року, як і в попередній, акцент робився на якості засвоєння учнями програмного матеріалу, тобто, по суті, цю програму можна також віднести до розряду освітніх. Навчальні нормативи в ній були прописані тільки до учнів VIII–X класів.

Спортивний акцент явно проглядається і у новій програмі 1967 року. Як і попередня, вона складалася з двох розділів: основного матеріалу і матеріалу за вибором. До змісту основного матеріалу включено вправи з гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор (ручний м'яч і волейбол) та лижної підготовки. Матеріал з вибору складали вправи з плавання, баскетболу, ковзанів, спортивної боротьби, художньої гімнастики. На другу частину відводилося 12 год., тобто в старших класах було зменшено обсяг нового матеріалу для засвоєння. У той же час, інтенсивність застосовуваних вправ була збільшена. Пояснювальна записка до програми містила такий запис: "За своїм характером уроки фізичної культури певною мірою повинні наближатися до спортивної тренування" [5].

Починаючи з 1970-х рр. зміст шкільних програм змінювалося за трьома основними напрямками. По-перше, в напрямку спрощення завдань, пов'язаних з навчанням руховим діям: з програми виключили складні рухові вміння і навички, а підходи до навчання основним рухам стали

більш диференційованими стосовно юнаків і дівчат. По-друге, в напрямку переміщення акценту на розвиток фізичних якостей завдяки підвищенню моторної щільності уроків, відведення на їх розвиток більшої кількості часу та удосконалення організації та методів проведення уроків. По-третє, у напрямку розробки змісту та обґрунтування необхідності й обов'язковості самостійних занять школярів фізичною культурою.

Починаючи з 1970-х рр. почав зміщуватися акцент шкільної фізичної культури з вирішення переважно освітніх завдань, тобто оволодіння навичками в тих видах спорту, які були представлені в програмах, на постановку і вирішення оздоровчих завдань шляхом розвитку основних фізичних якостей. Саме у 70-х роках ХХ століття почалося активне використання методу "кругового тренування", основу якого складає серійне повторення вправ в процесі послідовної зміни "станцій".

У 1975 році була підготовлена і затверджена нова, вдосконалена програма. Для учнів 9-10-х класів нею передбачалося "...навчити новим видам рухів з розділів гімнастики, легкої атлетики, лижної підготовки, класичної (греко-римської) боротьби, спортивних ігор, удосконалити вміння застосовувати їх у різних по складності умовах, розвивати необхідні для цього рухові якості". Слід зауважити, що юнаки-старшокласники з інтересом поставилися до занять боротьбою, проте матеріально-технічна і професійна бази шкіл для цього виду рухової діяльності зовсім не відповідали елементарним вимогам. Більше того, певна кількість учнів внаслідок рівня фізичної підготовленості відчували значні труднощі в освоєнні названого виду спорту. З огляду на це, опанування цього виду спорту зіткнулося із значними труднощами. Цей приклад наочно демонструє, що розвиток фізичних якостей (фізична підготовка) має передувати освоєнню умінь і навичок (технічної підготовки).

Вперше у повоєнний час збуло відновлено кросовий біг. Зі спортивних ігор перевага віддавалася ручному м'ячу, оскільки "...в цій грі учні можуть удосконалитися в бігу, стрибках і метанні для підготовки до складання норм комплексу ГПО" [8]. Вперше у новій програмі зверталася увага на необхідність систематичного впливу на розвиток фізичних якостей учнів. У кожному розділі програми вчителю пропонувався конкретний практичний матеріал у вигляді переліку спеціально підібраних фізичних вправ. Так, на розвиток фізичних якостей учнів 4-8-х класів слід відводити не менше 8-10 хв на кожному уроці, а для учнів 9-10-х класів – не менше 10-20 хв. "Ефективність застосування вправ для розвитку фізичних якостей досягається і раціональною організацією діяльності учнів, що забезпечує високу щільність занять (виконання вправ фронтально, поточно або невеликими групами по "станціях")".

До змісту розділу «легка атлетика», крім традиційних циклічних і ациклічних локомоцій, металних рухів, було введено вивчення сучасних способів стрибків і метань, подолання смуги перешкод. Вперше у цій програмі обов'язковим визнано кросовий біг і біг по пересіченій місцевості. Зі спортивних ігор перевага віддавалася освоєнню гри в ручний м'яч, навички якої, на думку розробників, більше відповідають задачі норм ГПО.

Традиційно програмний матеріал для старшокласників було пов'язано з військово-фізичною підготовкою до служби в армії: "...На кожному уроці фізичної культури вчитель повинен пред'являти до учнів суворі вимоги до правильного і чіткого виконання всіх команд і стройових прийомів згідно з вимогами стройового статуту Збройних Сил СРСР" [8]. Для навчання юнаків умінню реалізовувати рухові дії в різних ускладнених умовах школам рекомендовано обладнати стандартну смугу перешкод, тобто смугу перешкод з комплексу ГПО, але доповненої перешкодами зі Статуту Збройних Сил СРСР. Вперше для старшокласниць у програмі зроблено акцент на вихованні краси рухів. З цією метою у розділі "Гімнастика" був виділений матеріал з художньої гімнастики, що містив нескладні вправи з предметами: стрічкою, обручем.

З урахуванням стану здоров'я дітей у 1977 р. програма з фізичної культури частково змінилася, головним чином у бік спрощення розділів "Гімнастика" і "Боротьба класична". Так, якщо в програмі 1975 р. юнакам 10-го класу пропонувалося виконувати стрибки в довжину і висоту з розбігу обраним спортивним способом", тобто "перекидним" (при стрибку у висоту), "ножицями" або "прогнувшись" (при стрибку в довжину), то програма 1983 р. пропонувала спрощені варіанти стрибків – "переступанням" і "зігнувши ноги". Крім цього, з програми необґрунтовано було вилучено розділ "Матеріал для розвитку фізичних якостей", однак у ній говорилося: "...розвиток фізичних якостей є обов'язковою умовою кожного уроку і має сприяти підвищенню рухової підготовленості учнів. У зв'язку з цим необхідно, згідно змісту і завдань даного уроку, включати відповідні вправи".

На підтримку обраного курсу на розвиток фізичних якостей учнів у 1983 році затверджується нова програма з фізичної культури для учнів 4-10-х класів, яка звертала увагу вчителів на



необхідність посилення фізичної підготовленості учнів. Принципових змін програма не зазнала, проте у пояснювальній записці сказано, що її поява зумовлена необхідністю подальшого підйому в країні масовості фізичної культури і спорту. Нова програма, у порівнянні з попередньою, вже не вимагала освоєння елементів різних видів спорту учнями 4-8-х класів та навичок з основних видів спорту в учнів 9-10-х класів. У ній говорилося, що навчання життєво важливим руховим навичкам і вмінням є більш доцільним і тому саме воно передбачено програмою відповідно до різних за складністю умов.

До змісту занять за цією програмою входили: теоретичні відомості, перелік рухових умінь і навичок за традиційними розділами : гімнастика, легка атлетика, елементи спортивних ігор (баскетбол, волейбол, ручний м'яч), лижна підготовка (або еквівалент кросова чи ковзанярська підготовка), плавання (за наявності умов), боротьба. Зважаючи на народну популярність, до розділу спортивних ігор додатково був включений футбол. У програму вперше було включено два нових розділи – «Навички та вміння самостійних занять» і "Міжпредметні зв'язки". У першому програма визначила вимоги для кожного класу з теоретичних знань і застосування їх на практиці; у другому були позначені зв'язки між фізичною культурою, з одного боку, і природознавством, математикою, фізикою, анатомією, гігієною – з іншого. Розвиваючи гендерний підхід та з метою виховання краси рухів, для учениць старших класів художня гімнастика була доповнена елементами сучасних і національних танців.

Проголошена у 1984 р. реформа загальноосвітньої і професійної школи та опубліковані матеріали про стан здоров'я підростаючого покоління поставили питання про оздоровчу спрямованість шкільного фізичного виховання. Зокрема було поставлено питання про необхідність організації щоденних занять з фізичної культури. Вирішити дану задачу на основі лише урочних занять не представлялося можливим. Так виникла ідея розробки Комплексної програми, яка включала би всі форми фізичного виховання в школі і являла собою єдину систему, засновану на Всесоюзному комплексі ГПО.

Вперше у даній програмі знайшли відображення: відомості про приблизний обсяг рухової активності, який учні повинні засвоїти під час урочних та позаурочних форм занять; зразкові вправи з розвитку рухових якостей для самостійних занять.

Зміст програмного матеріалу уроків фізичної культури становили ті ж розділи, що і в попередній програмі, винятком стали навчальні нормативи, які були підвищені. За структурою нова програма складалася з чотирьох взаємопов'язаних частин:

- 1) фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального й подовженого дня;
- 2) програмний матеріал для уроків фізичної культури;
- 3) позакласні форми фізичного виховання;
- 4) загальношкільні фізкультурно-масові і спортивні заходи.

Лише у 1985/86 навчальному році була введена "Комплексна програма фізичного виховання учнів 1-11-х класів загальноосвітньої школи". Вона була єдиною для всіх шкіл країни і фактично об'єднувала різні форми рухової активності школярів, які раніше вже були включені в практику роботи шкіл. Програма складалася з чотирьох частин: перша – "Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального й подовженого дня", друга – "Уроки фізичної культури", третя – "Позакласні форми занять фізичною культурою і спортом", четверта – "Загальношкільні фізкультурно-масові і спортивні заходи". На закінчення наводилися вперше запропоновані зразкові обсяги рухової активності та перелік примірних вправ для розвитку основних фізичних якостей учнів, використовуваних у самостійних заняттях.

Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального і подовженого дня школи склалися з так званих малих форм рухової активності: гімнастики до початку навчальних занять, фізкультурних хвилин під час уроків (для школярів 1-4-х класів), фізичних вправ та рухливих ігор на подовжених перервах, щоденних занять з фізичної культури в групах продовженого дня (для учнів 1-8-х класів). Основною формою фізичного виховання школярів знову визнавався урок. В якості найважливіших вимог до нього були названі такі: "...забезпечення диференційованого підходу до учнів з урахуванням їх здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості; досягнення високої моторної щільності, динамічності, емоційності, освітньої та інструктивної спрямованості навчальних занять; формування в учнів навичок і умінь самостійних занять фізичною культурою" [5].

Зміст програми склали ті ж розділи, що і в попередніх програмах. Структура програмного матеріалу була наступною: основи знань, навичок, вмінь, розвиток фізичних якостей; навчальні

нормативи. Програмою передбачалися збільшення дистанції в бігу, лижних гонках, кросах, що пов'язано з більш високими вимогами до загальної витривалості людини як фізичної якості, що найбільшою мірою забезпечує фізичну працездатність і здоров'я. До програми було включено додатковий матеріал військово-прикладного характеру: вправи для смуги перешкод, а до розділу "Гімнастика" внесені вправи військово-прикладного (переважно силової) спрямованості. Шкільна програма традиційно нагадувала, що "на кожному уроці в усіх класах необхідно виділяти час для чіткого і правильного виконання стройових команд, видів перестроювань і пересувань в строю, передбачених Стройовим статутом Збройних Сил СРСР".

Комплексна програма надавала особливого значення самостійним заняттям школярів як важливої додаткової форми рухової активності. Програма підкреслювала важливу роль сім'ї в залученні дитини до систематичних занять фізичною культурою. Зокрема у програмі зазначалося, що завдання для самостійних занять школярі отримують безпосередньо від вчителя фізичної культури на уроках. Зміст позакласних форм занять фізичною культурою і спортом визначався по класах: 1-4-ті, 5-6-ті, 7-8-мі та 9-10-ті. Зміст матеріалу для позакласних занять був пов'язаний із змістом обов'язкових шкільних уроків. Загальношкільні фізкультурно-масові і спортивні заходи (щомісячні Дні здоров'я і спорту, внутрішкільні змагання, туристські походи і зльоти, фізкультурні свята) повинні були сприяти залученню школярів до систематичних занять фізкультурою, підвищенню їх рухової активності.

Зміст щомісячних Днів здоров'я і спорту у програмі також представлено по класах: 1-ші, 2-7-мі та 8-11-ті. Спортивні змагання повинні були проводитися за видами, представленим у комплексі ГПО. У пояснювальній записці зазначалося, що необхідною умовою успішної реалізації всіх форм фізичної культури в школі є спільні дії педагогічного колективу шкіл, фізкультурного активу самих учнів та організацій-шефів.

У 1987 р. до комплексної програми були внесені деякі доповнення і зміни непринципового характеру. Насамперед це торкнулося другої частини програми – "Уроки фізичної культури". У матеріал 2-4-го класів включені додаткові відомості з кросової підготовки, більш докладно описано загально-розвиваючі вправи, рухові вміння і навички для учнів 1-4-х класів. Для учнів 5-8-х класів частково спростилися освітні завдання і більше уваги стало приділятися саме фізичній підготовці школярів. У самостійну, третю, частину програми виділена "Професійно-прикладна фізична підготовка" (для юнаків і дівчат 9 – 11-х класів), де вимоги і засоби підготовки викладені для восьми груп професій. Для занять старшокласників знову додатково включені вправи військово-прикладної та переважно силової спрямованості. В 11-му класі для юнаків були додатково введені такі нормативи: кросовий біг на 1000 м, лазіння по канату без допомоги ніг, підйом силою на перекладині і човниковий біг 10 × 10 м. Змінилися й вимоги до учнів, які закінчували початкову, неповну середню та загальну середню школи, тобто 4-й, 9-й та 11-й класи. Наприклад, вимоги для випускників початкової школи сформульовано наступне: "...володіти навичками основних циклічних рухів: біг, пересування на лижах; вміння виконувати гімнастичні вправи без снарядів і на снарядах, плавати, метати м'яч, стрибати в довжину і висоту з розбігу, грати в рухливі ігри. Систематично виконувати ранкову гімнастику і домашні завдання. Здати норми Всесоюзного фізкультурного комплексу ГПО (відповідно до віку)" [8].

**Висновки.** Підсумовуючи зазначене вище, зауважимо, що в програмах з навчального предмету «фізична культура» чітко прослідковується тенденція поступового введення й розширення елементів спорту. Вперше вони знайшли своє відображення у програмі 1933 р., а у програмі 1937 року відбувалася класифікація навчального матеріалу за видами спорту. У програмі 1960 року, поряд з обов'язковим матеріалом, зазначено матеріал для поглибленого освоєння одного з видів спорту, за вибором школи. Вже з 1967 року уроки з фізичної культури в старших класах рекомендується проводити за типом спортивного тренування. Значна кількість науковців пристали на позицію професора В. Бальсевича про необхідність реорганізації класичного уроку з фізичної культури та переведення його на рейки спортивного тренування.

**Перспективи подальших розвідок.** Погоджуючись із сучасними дослідниками, що «корінних поліпшень фізичного виховання учнів в рамках розкладу не зробити. Вони для цього занадто вузькі і незручні», вважаємо перспективним створення такої системи фізичного виховання учнів, де в основу організації навчального процесу покладені в тій чи іншій мірі принципи спортивного тренування, тобто основою змісту занять фізичною культурою повинна стати така система, яка надає видимий тренувальний ефект.

**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. Деревянко 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. Рощин****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.