

ВНЗ, армія, потенційний роботодавець) не збігаються між собою. Ніяка школа, ніякий ВНЗ не може виконати вимоги всіх соціальних замовників. Потрібні інтегративні характеристики, які в своїй сукупності можуть створити уможливленний образ (модель) випускника школи або ВНЗ.

Звісно ж, фізичне і моральне здоров'я як гармонія тілесного і духовного розвитку може послужити основою для ідеалу сучасної молоді людини. Якщо розглядати освіту як рух до ідеалу, то олімпійська освіта і виховання організовує цей рух, на підставі його будується виховна система освітньої установи.

Освіта в нашому розумінні полягає в тому, що вона здійснюється не тільки за допомогою передачі знань, а шляхом залучення до досвіду розвитку різних культурних систем. Висока самосвідомість особистості, орієнтованої на вічні людські цінності, переведені у власні переконання і життєві принципи, потреба формувати і розвивати своє фізичне і моральне здоров'я – показники особистісного позитивного розвитку суб'єкта в системі олімпійської освіти та виховання [3, 6, 10].

Говорячи про підвищення виховного потенціалу дитячих і молодіжних освітніх установ за рахунок створення в них гуманістичних виховних систем, неминуче звертаємося до необхідності створення реальних стимулів, що спонукатимуть учасників системи не тільки визнавати самовдосконалення, гармонійний розвиток особистості як важливі цінності, а й дійсно орієнтуватися на них в своїй поведінці.

Саме такий підхід використовується у деяких програмах олімпійської освіти, які реалізуються в різних загальноосвітніх установах нашої країни. Усі вивчені програми олімпійської освіти дітей і учнівської молоді розроблені фахівцями, що живуть в різних містах України та СНД. У цих програмах враховуються місцеві традиції, спортивні досягнення спортсменів регіону, особливості географії місцевості. Автори пропонують різноманітні форми реалізації програм олімпійської освіти та виховання: це або «олімпійський клас» в загальноосвітній школі, або школа-комплекс, що працює в режимі шестиденного тижня з одним «розвиваючим» днем, коли і проводяться заходи з олімпійської освіти, або використання клубного методу роботи [11].

Зміст таких програм також різний, що пояснюється різноманітністю умов діяльності. Однак, вивчивши сучасні програми олімпійської освіти та виховання, можна констатувати, що автори не відображають в них механізмів реалізації таких важливих дидактичних принципів, як наступність і безперервність, що свідчить про відсутність системності.

Таким чином, можна стверджувати, що існує необхідність у розробці науково обґрунтованих систем олімпійської освіти дітей і учнівської молоді, в яких на підставі культурологічного підходу були б відображені механізми найважливіших педагогічних принципів, характеристика цілей і завдань педагогічної діяльності в рамках олімпійського руху. Для більш короткої характеристики цих цілей і завдань можна використовувати термін «олімпійська культура». Будемо розуміти під олімпійською культурою всю сукупність зазначених вище знань, інтересів, потреб, ціннісних орієнтацій, здібностей, умінь і навичок, на основі яких формується відповідна поведінка, стиль життя людини (певної соціальної групи і навіть суспільства в цілому).

ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Створення нових форм олімпійської освіти в сучасному суспільстві набуває все більшої актуальності. Шляхи її практичної реалізації в межах України, на жаль, не передбачають широкого використання нових інформаційних технологій. Перспективним напрямком даного дослідження є пошук, розробка та впровадження моделі олімпійської освіти з використанням активних методів навчання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вацеба О. М. Актуальні проблеми олімпійської освіти в загальноосвітніх навчальних закладах України / О. М. Вацеба, В. П. Юхимук // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. IX Міжнар. наук. конгр. - К., 2005. – С. 8.
2. Вацеба О. Актуальные вопросы олимпийского образования в учебно-воспитательном процессе учеников общеобразовательных школ / О. Вацеба, В. Юхимук // Наука в олимпийском спорте. – 2007. – № 2. – С. 87.
3. Голуб А. Підтримка кожного олімпійця на місцях / А. Голуб // Олімпійська арена. – 2007. – № 10. – С. 2 – 4.
4. Енциклопедія олімпійського спорту України / [за ред. В. М. Платонова] – К. : Олімп література, 2005. – С. 388 – 393.
5. Олімпійська освіта / [за ред. М. М. Булатової] : методичні рекомендації. – К., 2002. – С. 23, 32.
6. Шербашин Я. Олімпійська освіта як складова освітнього процесу у вищих навчальних закладах України / Я. Шербашин // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2004. – № 6. – С. 24.
7. Georgiadis K. Olympic truce sport as a platform for peace / Georgiadis K, Syrigos A. – Athens; 2009. – P. 27.
8. Georgiadis K. International Olympic Academy / K. Georgiadis // 9th Joint International Session for Presidents or Directors of National Olympic Academies and Officials of National Olympic Committees, 12-19 May 2008. – P. – 143
9. Grammatikopoulos V. Evaluating the olympic education program : A qualitative approach / Grammatikopoulos V, Hassandra M, Koustelios A, Theodorakis Y. // Studies in Educational Evaluation. – 2005. – № 31(4). – P. 347–357.
10. Platonov V. Olympic Sport in two volumes / Platonov V., Bulatova M., Bubka S. [et al]. – Volume 2. – K. : Olympic Literature, 2009.
11. Naul R. Olympism' and education: a critical review / Naul Roland // Quest, 2012. – 64:3. – P. 261–264.
12. Sergeev V. N. Olimpijskoe obrazovanie [Olympic education] / V. N. Sergeev // Mezhdunarodnyj forum «Molodezh' – Nauka – Olimpizm», Moskva, 14–18 iulija 1998 g. [International forum "Youth – Science – Olympism", Moscow, July 14– 18, 1998]. – Moscow; 1988. – P. 217–218.

Іваночко В.В.*, Грибовська І.Б.*, Семаль Н.В.**
Львівський державний університет фізичної культури*, Ужгородський національний університет**

СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ

У статті подано результати анкетування студентів економічних спеціальностей щодо їх ставлення до фізкультурно-оздоровчих занять. Наведено дані їхнього стану здоров'я, наявності шкідливих звичок, якості харчування, а

також кількості днів тимчасової непрацездатності за хворобою тощо. Вивчено внутрішні та зовнішні фактори, які впливають на мотивацію студентів до самовдосконалення.

Ключові слова: студенти, здоровий спосіб життя, фізкультурно-оздоровчі заняття, ставлення.

Иваночко В., Грибовська И., Семаль Н. Отношение студентов экономических специальностей к физкультурно-оздоровительным занятиям. Аннотация. В статье представлены результаты анкетирования студентов экономических специальностей относительно их отношения к физкультурно-оздоровительным занятиям. Приведены данные их состояния здоровья, наличия вредных привычек, качества питания, а также количества дней временной нетрудоспособности по болезни и тому подобное. Изучены внутренние и внешние факторы, влияющие на мотивацию студентов к самосовершенствованию.

Ключевые слова: студенты, здоровый образ жизни, физкультурно-оздоровительные занятия, отношение.

Ivanochko V., Gribovska V., Semal N. Attitude of students of economic specialities is toward athletic-health employments. In the article the results of questionnaire of students of economic specialities are given in relation to their attitude toward the healthy way of life, motive activity and physical self-perfection. Except that, cited data the state of health of students; to the presence in them of pernicious habits; their estimation of quality of own feed; and also amounts of days of temporal no operability after illness and others like that. Internal and external factors that influence on motivation of students to self-perfection are studied. For the decision of the put tasks the next methods of research were used: analysis of scientific and methodical literature, pedagogical supervisions, sociological methods (questionnaire) and methods of mathematical statistics. Research was conducted on the base of the Lviv commercial academy. 160 students of II and III courses (63 fellows and 97 girls) took part in him. The conducted questionnaire gave an opportunity to find out, that modern youth does not care of the health and ignores the observance of healthy way of life. Yes, the 38,21 % polled have habit to smoking and 34,36 % persons - to the use of alcohol. Also certainly, that most students(95,51 % persons) consider a physical culture the necessary element of support of health, although the 41,87 % polled did not engage in a physical culture and sport in school years. Except it only 47,44 % students have a desire to visit athletic-health employments in higher educational establishments. Questioning showed also, that 39,10 % persons carried out nothing, that harms to the health; engage in a physical culture only 19,87 % polled; 15,38 % respondents execute a morning gymnastics; regularly 10,26 % students visit a doctor; in general 7,69 % persons do not take care for the health; regularly take medicine and apply other ways, accordingly, for 3,85 % polled. It is set that for student young people necessities to adhere to the healthy way of life that by the important constituent of physical, psychical and social prosperity are not formed.

Key words: students, healthy way of life, athletic-health employments, relations.

Актуальність. У Концепції загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки наголошується, що у населення «не сформовано сталих традицій та мотивацій щодо фізичного виховання і масового спорту як важливого чинника фізичного та соціального благополуччя, поліпшення стану здоров'я, ведення здорового способу життя і подовження його тривалості» [6]. Тому у проєкті Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність-здоровий спосіб життя-здорова нація» визначено багатовекторну, комплексну політику заохочення громадян до оздоровчої рухової активності. Науковці багатьох галузей досліджували проблему здорового способу життя: медичної (Г. Апанасенко, 2007; Д. Давиденко, 2007; В. Волков, 2008), біомедичної (Ю. Лісіцин, 2000; О. Щетинін, 2004), соціальної (Л. Жаліло, 2013; О. Климова, 2011; В. Скумін, 1995), психологічної (В. Ананьєв, 2001; С. Шапіро, 2008) тощо. Актуальною ця проблема є і для вищих навчальних закладах (ВНЗ), адже студентська молодь поступово втрачає інтерес до занять фізичним вихованням [2, 4, 7, 8, 9]. Також низка дослідників [3, 4, 5, 6] наголошує на недостатній ефективності організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах, що не сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів, здоров'я, мотивації, професійно важливих психофізіологічних якостей. Адже з'ясовано, що якість вищої освіти, в тому числі і економічної, напряму залежить від майбутніх фахівців, які здатні до продуктивної праці. Разом з тим, значно підвищуються вимоги до підготовки фахівців із вищою освітою [10, 11]. У зв'язку з цим, сучасна програма освіти і виховання студентської молоді потребує цілеспрямованих зусиль усіх ланок вищих навчальних закладів для ефективного вирішення таких проблем як: зниження гіпокінезії, нервово-емоційної напруги, підвищення рівня фізичного стану студентів та ін. [1, 2, 7]. Отже, з метою з'ясування ставлення студентів економічних спеціальностей до дотримання здорового способу життя, мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності та оцінки своїх власних можливостей щодо фізичного самовдосконалення було проведено соціологічне опитування.

Мета дослідження - вивчення наявності навичок здорового способу життя у студентів економічних спеціальностей.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити дані наукової та методичної літератури з проблеми здорового способу життя.
2. Визначити ставлення студентів економічних спеціальностей до здорового способу життя, рухової активності та фізичного самовдосконалення.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні **методи дослідження:** аналіз наукової та методичної літератури, педагогічні спостереження, соціологічні методи (анкетування) та методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилось на базі Львівської комерційної академії. У ньому прийняло участь 160 студентів II-го та III-ого курсів (63 хлопця та 97 дівчат). Серед них 54 особи економічного факультету, 42 студенти – факультету міжнародно-економічних відносин, 35 осіб – товарознавчо-комерційного факультету та 29 студентів – юридичного факультету.

Результати дослідження. В результаті проведеного опитування виявлено що студенти зловживають шкідливими звичками. Так, 38,21 % опитаних мають звичку до куріння та 34,36 % осіб – до вживання алкоголю. Серед тих, хто курить

59,09 % респондентів випалюють до 10 цигарок у день, 34,09 % студентів – до 20 цигарок у день та 6,82 % опитаних - більше 20 цигарок. Тобто з'ясовано, що сучасна молодь не дбає про своє здоров'я та нехтує здоровим способом життя. Результати анкетування показали, що і обізнаність студентів про показники власного фізичного розвитку досить низька. Так, 64,74% респондентів не знають свого артеріального тиску, 23,54% - маси тіла й 18,26% - зросту. Складовою здорового способу життя є раціональне харчування. З'ясовано, що більшість респондентів (87,82 %) вважають своє харчування помірним, 8,97 % осіб – надмірним та 3,21 % опитаних – недостатнім. Серед всіх опитаних тільки 16,03 % осіб віддають перевагу рослинній їжі. Проте 1,28 % респондентів зазначили, що вони перебувають на диспансерному обліку з приводу хронічних захворювань. Крім того, студенти не здійснюють нічого, що шкодить їхньому здоров'ю 39,10 % осіб; займаються фізичною культурою лише 19,87 % опитаних; виконують ранкову гімнастику 15,38 % респондентів; регулярно відвідують лікаря 10,26 % студентів; взагалі не піклуються про своє здоров'я 7,69 % відповідей; регулярно приймають ліки та застосовують інші шляхи, відповідно, по 3,85 % осіб (рис. 1).

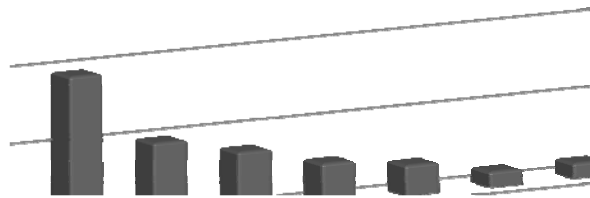


Рис. 1. Шляхи піклування студентами про здоров'я:

Примітки:

- 1 – не здійснюють того, що шкодить здоров'ю;
- 2 – займаються фізичною культурою;
- 3 – виконують зарядку;
- 4 – відвідують лікаря;
- 5 – взагалі не піклуються про здоров'я;
- 6 – приймають ліки;
- 7 – інші шляхи.

Більшість студентів (95,51 % осіб) також вважають, що фізична культура і спорт потрібні для здоров'я. Разом з тим, 41,87 % опитаних не займалися фізичною культурою і спортом у шкільні роки. Окрім цього, на питання щодо бажання займатися фізкультурно-оздоровчими заняттями у вищих навчальних закладах тільки 47,44 % студентів відповіли позитивно.

Таким чином, не всі студенти мають інтерес до занять. Це спонукає до пошуку оптимальних видів та засобів вдосконалення їхнього здоров'я та покращення фізичного стану. Також, отримані результати свідчать про необхідність інформування студентської молоді щодо важливості фізкультурно-оздоровчих занять та позитивного впливу на організм для покращення функціональних та фізичних показників організму.

Разом з тим, важливим є те, що велика кількість студентів, використовуючи різні засоби, займаються фізичним самовдосконаленням самостійно. Так, 56,41 % опитаних застосовують такі види рухової активності: біг (зранку або ввечері), атлетичну гімнастику, плавання, оздоровчі види гімнастики тощо, а 8,33 % осіб – різноманітні види спорту (рис. 2).



Рис. 2. Кількість студентів, які займаються фізичним самовдосконаленням самостійно

Однак, 69,5 % студентів зазначили, що в середньому за хворобою у поточному році було пропущено 25 навчальних днів. Опитування також показало, що 50,64% респондентів віддають у вільний час перевагу пасивному відпочинку, що може свідчити про високий рівень щоденного розумового навантаження та низький рівень мотивації студентів до використання фізичної культури і спорту з метою зміцнення здоров'я та відновлення сил. Окрім того, 20,51 % осіб свій вільний час присвячують навчанню, 14,10 % студентів – працюють, тільки 8,33 % студентів займаються руховою активністю на дозвіллі та 6,41% респондентів вільний час використовують для інших занять (рис. 3).



Рис. 3. Використання студентами вільного часу

Слід зазначити, що важливим є здатність організму адаптуватися до навантаження без виснаження механізмів адаптації, а це залежить не тільки від існуючих функціональних резервів, але й від адекватності та економічності реагування систем організму та від ефективності управління процесами витрачання та відновлювання резервів. В першу чергу показником нормального перебігу адаптаційного процесу є характеристика стану фізичної та розумової втоми. Нами виявлено, що 62,82 % опитаних оцінили свій рівень втоми наприкінці дня як помірний, 23,08 % осіб – як сильний та 14,10 % респондентів відзначили

незначний рівень втоми. Однак, 70,51 % студентів стверджують, що величина щоденного навчального навантаження є помірною, 25,00 % осіб зазначають її як високу і тільки 4,49 % опитаних – як низьку. Крім того, усі студенти наголосили, що перебувають у стресових ситуаціях як під час навчання, так і у побуті. Зокрема 44,87 % осіб рідко зустрічаються зі стресовими ситуаціями, 35,90 % опитаних – помірно та 19,23 % респондентів – часто.

Отже, отримані результати можуть свідчити про те, що сучасна система фізичного виховання недостатньо ефективна щодо формування у студентів навичок здорового способу життя, потреби піклуватися про своє здоров'я. Доцільним є розробка відповідних програм, спрямованих на здоров'язбережувальне навчання.

ВИСНОВКИ

1. З'ясовано, що сучасна молодь не дбає про своє здоров'я, нехтує здоровим способом життя: 38,21 % опитаних мають звичку до куріння та 34,36 % осіб – до вживання алкоголю.

2. Визначено, що більшість студентів (95,51 % осіб) вважають фізичну культуру необхідним елементом підтримки здоров'я, хоча 41,87 % опитаних не займалися фізичною культурою і спортом у шкільні роки. Окрім цього тільки 47,44 % студентів мають бажання відвідувати фізкультурно-оздоровчі заняття у вищих навчальних закладах.

3. Виявлено, що 39,10 % студентів не здійснюють нічого, що шкодить здоров'ю; займаються фізичною культурою лише 19,87 % опитаних; виконують ранкову гімнастику 15,38 % респондентів; регулярно відвідують лікаря 10,26 % студентів; взагалі не піклуються за своє здоров'я 7,69 % осіб; регулярно приймають ліки та застосовують інші шляхи, відповідно, по 3,85 % опитаних.

4. Встановлено, що у студентської молоді недостатньо сформовано потребу дотримуватися здорового способу життя, як важливого чинника фізичного, психічного та соціального благополуччя.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку технологій здоров'язбережувального навчання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Венглярський Г. Шляхи оптимізації навчального процесу з фізичного виховання у вищій школі / Г. Венглярський, М. Попов, О. Сухарев // Вісник Технологічного університету. Серія 5. Соціально-гуманітарні науки. – Хмельницький, 2002. – Ч. 3. – С. 16 – 19.

2. Губарева О. С. Розвиток педагогічної технології в оздоровчих видах гімнастики : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт” / О. С. Губарева. – К., 2001. – 20 с.

3. Добровольська Н. Особливості фізичного виховання у ВНЗ в сучасних умовах / Н. Добровольська, І. Алексейчук, О. Начатая // Вісник Технологічного університету. Серія 5. Соціально-гуманітарні науки. – Хмельницький, 2002. – Ч. 3. – С. 14 – 16.

4. Драчук А. І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. І. Драчук ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2001. – 20 с.

5. Кирильченко С. М. Дослідження у студентів індивідуальних мотивів і потреб до занять фізичною культурою та спортом / С. М. Кирильченко, А. О. Аркуша // Теорія і методика фізичного виховання. – 2007. – № 12 (38). – С. 35–41.

6. Концепція загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки : рішення Кабінету Міністрів України від 31 серпня 2011 р. № 828-р.

7. Пионтковский Д. В. Формирование самостоятельности у студентов как условие повышения уровня физической культуры / Д. В. Пионтковский // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2009. – № 5. – С. 207–210.

8. Vaez M. Experienced stress, psychological symptoms, self-rated health and academic achievement: a longitudinal study of Swedish university students / M. Vaez, L. Laflamme // Social Behavior and Personality. – 2008. – Vol. 36. – P. 183–196.

9. Vaez M. Health-related determinants of perceived quality of life: a comparison between first-year university students and their working peers / M. Vaez, A. PoncedelLeon, L. Laflamme // Work (Reading, Mass). – 2006. – Vol. 26, N 2. – P. 167–177.

10. Ying Y. W. Predictors of depressive symptoms in Chinese American college students: parent and peer attachment, college challenges and sense of coherence / Y. W. Ying, P. A. Lee, J. L. Tsai // The American Journal of Orthopsychiatry. – 2007. – Vol. 77, N 2. – P. 316–323.

11. Youth risk behavior surveillance – United States, 2005 / D. K. Eaton, L. Kann, S. Kinchen [et al.] // Morbidity and Mortality Weekly Report. – 2006. – Vol. 55. – P. 1–108.

*Каратник І.В., Гречанюк О.О., Пітин М.П., Бубела О.Ю.
Львівський державний університет фізичної культури*

ПРОГРАМА УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ БАДМІНТОНІСТІВ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ВАРІАТИВНИХ МОДУЛІВ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАСОБІВ

У спортивній практиці бадмінтону наявне протиріччя між значенням, сучасними вимогами до швидкісно-силової підготовленості у бадмінтоні та недостатнім обґрунтуванням теоретичних та методичних положень спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих бадмінтоністів зумовило актуальне науково-практичного завдання. Мета дослідження: охарактеризувати програму удосконалення швидкісно-силової підготовленості бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки із використанням варіативних модулів тренувальних засобів та її реалізацію у педагогічному експерименті. Реалізація та перевірка програми в умовах педагогічного експерименту передбачала утворення трьох експериментальних груп, які займалися відповідно за трьома варіантами програми із різною послідовністю варіативних модулів тренувальних засобів швидкісно-силової підготовки бадмінтоністів. Кожен із трьох модулів для різних варіантів програми підготовлених для педагогічного експерименту тривав впродовж восьми тижневих мікроциклів та передбачав