

можливістю використання варіантів навантажень, при яких всі зазначені стимули реакцій проявляються в тісному поєднанні.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дьяченко А.Ю. Совершенствование специальной выносливости квалифицированных спортсменов в академической гребле / А.Ю. Дьяченко. – К.: НПФ "Славутич-Дельфин", 2004. – 338 с.
2. Дэниелс Д. От 800 метров до марафона: Программа подготовки к вашему лучшему забегу. Издательство: Манн, Иванов и Фербер. – 2014.
3. Зеличенок В.Б. Легкая атлетика: Критерии отбора / Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 238 с.
4. Еременко А.А. Функциональное обеспечение специальной выносливости бегунов на средние дистанции в легкой атлетике: метод. рекомендации / А.С. Эделев, Садади Хамуда. – К.: Олимп. литература, 2015 – 30 с.
5. Мищенко В.С. Реактивные свойства кардиореспираторной системы как отражение адаптации к напряженной физической тренировке в спорте: монография / В.С. Мищенко, Е.Н. Лысенко, В.Е. Виноградов. – К.: Науковий світ, 2007. – 351 с.
6. Хамуда Садади Комплекс тестовых заданий и физиологических показателей для оценки функционального обеспечения специальной выносливости бегунов на средние дистанции // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури» / За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. – Випуск 6(62)15. – С. 70-74.
7. Duffield R. Energy system contribution in track running / R. Duffield, B. Dawson IAAF New Studies in Athletics № 3, – 2003.
8. Melbo J. Is the maximal accumulated oxygen deficit on adequate measure of the anaerobic capacity? / Melbo J. Can. J. Appl. Physiol. – 1996. – N 21. – P. 370-383.

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 Виктория Валерьевна, Грибовская Ирина Борисовна, Семаль Наталья Владимировна.
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.V., Gribovska I.B., Semal N.V. Attitude of economic specialties' students toward athletic-health employments. In the article the results of questionnaire of economic specialties' students 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 of 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 word: 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 проекті 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 закладів (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. Адаже з'ясовано, що якість вищої освіти, в тому числі і економічної, напряду 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).

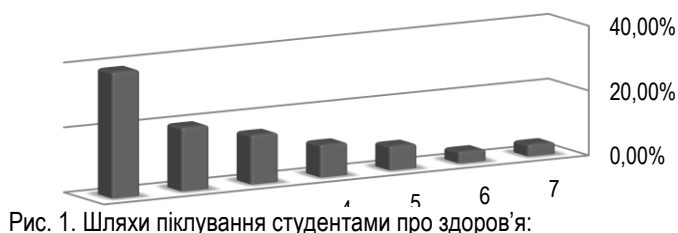


Рис. 1. Шляхи піклування студентами про здоров'я:

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).

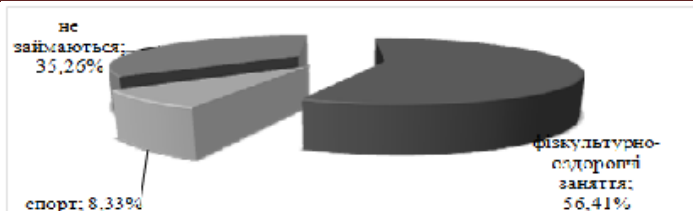


Рис. 2. Кількість студентів, які займаються фізичним самовдосконаленням самостійно

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).

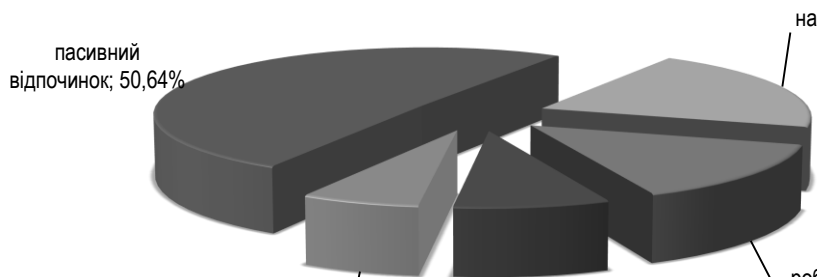


Рис. 3. Використання студентами вільного часу

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. Соц-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 // Педагогика, психология 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. Poncedel Leon, 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.

Ігнатенко Н.В.

Національний технічний університет України "КПІ"

ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ

В статті визначені чинники, що оптимізують підготовку студентів при заняттях фізичними вправами аеробної спрямованості. Показано, що заняття аеробного характеру впливають на рівень загальної та спеціальної витривалості студентів. Серед них основне місце займають різні нові види аеробіки, які значно покращують працездатність студентів. Наведено результати аналізу даних анкетування студентів з метою виявлення їх ставлення до оцінки фізичних якостей та власного рівня фізичної підготовленості, зокрема – витривалості. Встановлено, що студенти розуміють важливий вплив витривалості та її значимість у вирішенні поставлених задач підготовки до трудової діяльності, а також вони усвідомлюють, що саме ця фізична якість в більшості з них розвинена найгірше.

Ключові слова: студенти, відновлення, працездатність, інтерес, аеробні заняття, позитивне ставлення, загальна та спеціальна витривалість, фізичні якості.

Игнатенко Н.В. Повышение работоспособности студентов в процессе занятий физическими упражнениями аэробной направленности. В статье определены факторы, которые оптимизируют подготовку студентов при занятиях физическими упражнениями аэробной направленности. Показано, что занятия аэробного характера влияют на уровень общей и специальной выносливости студентов. Среди них основное место занимают разные новые виды аэробики, которые значительно улучшают работоспособность студентов. Приведены результаты анализа данных анкетирования студентов с целью выявления их отношения к оценке физических качеств и собственного уровня физической подготовленности, в частности - выносливости. Установлено, что студенты понимают важное влияние выносливости и ее значимость в решении поставленных задач подготовки к трудовой деятельности, а также они осознают, что именно это физическое качество в большинстве из них развито хуже всего.

Ключевые слова: студенты, восстановление, работоспособность, интерес, аэробные занятия, позитивное отношение, общая и специальная выносливость, физические качества.

Ignatenko N. Increase of capacity of students in the process of engaging in physical exercises of aerobic orientation. In the article there are certain factors that optimize preparation of students at engaging in physical exercises of aerobic orientation. It is shown that employments of aerobic character influence on the level of general and special endurance of students. Among them a basic place is occupied by the different new types of aerobics that improve the capacity of students considerably. Results over of analysis of data of questionnaire of students are brought with the purpose of exposure of their attitude toward the estimation of physical qualities and own level of physical preparedness, in particular - to endurance. It is set that students understand important influence of endurance and her meaningfulness in the decision of the put tasks of preparation to labor activity, and also they realize that exactly this physical quality in majority is developed worse than all from them. The results of the analysis of the survey data to identify students with their relation to the assessment of the physical qualities and their own level of physical fitness, in particular - endurance. It was found that the students understand the important influence of endurance and its importance in solving the problems of preparation for employment, and they realize that it is the physical quality of most of them have developed worse than the others. One of the main tasks of physical education students during their studies in higher education is to strengthen and improve their health and continue the process of forming their need for physical education. Young people who entered the university, falls under the influence of unusual social factors associated with the need of creative assimilation of large amounts of information, due to the necessity of forming specific professional skills and abilities, and unusual conditions of student life. Feeling discomfort occurs primarily in junior student. This phenomenon can be called "the inability of young people to study in higher education" and it is associated with the following factors: differences in methods and organization of teaching at the university, which differ from school and require a significant increase in autonomy in learning educational material; between the lack of well-established personal relationships, that the contact group, which is typical for a new team in its formative stages; the destruction of the life of the old stereotype that has emerged over the years of schooling, and the formation of a new, "university"; new worries for admission to universities associated with the planning and organization of its educational and free time. To overcome this "university" discomfort of the young man required a significant investment of physical, mental and moral strength. In order to offset the costs of these forces