

лину "Физическое воспитание" может частично исправить эту ситуацию, но еще необходимо желание студентов заниматься физкультурой.

**Ключевые слова:** сердечно-сосудистая система, студенты, тест Руфье.

***Oksana Chychkan, Halyna Shutka, Olha Pazychuk. Functional State of Cardiovascular System of Students During Two Years of Studying.*** Physical education is an important part of learning process in higher educational establishments of III-IV level of accreditation. One of fundamental principles of physical education is the principle of improving orientation, the meaning of which is to ensure health effects resulting from physical training. The study of literature published in Ukraine country and abroad showed that the test Rufe, thanks to the simplicity and convenience, and most importantly, credibility, is widely used and allows to reach a conclusions about the deeper shifts of the major visceral systems of a human body. Objective: to evaluate functional state of cardiovascular system of students during two years of studying. Functional state of cardiovascular system of law-students indicates lack of motor activity of students, especially boys, and unconscious attitudes toward their health. Practicing 4 hours per week on the discipline of "Physical Education" can save this situation, but also the desire of students to engage in physical exercise.

**Key words:** cardiovascular system, students, test Rufe.

УДК 373.5.015.31:796.032

**Володимир Яковлів,  
Євгеній Яковлів**

### **Роль олімпійських ідеалів у житті учнівської молоді**

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** У пошуках ефективних форм, засобів і методів педагогічної діяльності спеціалісти багатьох країн звертаються до олімпійських ідеалів, які орієнтовані на загальнолюдські, гуманістичні, духовно-моральні цінності, пов'язані з такою особливою сферою діяльності, як спорт. Світовий олімпійський рух являє собою вершину, яку можуть досягти спортсмени, котрі показують високі спортивні результати, і ті, хто не має таких спортивних якостей і можливостей, свято вірить олімпійським ідеалам та наслідує їх в житті й у масовому спорті.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми.** Згідно з дослідженнями вітчизняних соціологів, найбільше звертають увагу на інформацію про олімпізм і здоровий спосіб життя школярі – 32–36 % та молодь 25 %. Саме тому олімпізм відіграє велику виховну роль. Дуже гостро в наш час постає питання про інформованість різних груп населення про олімпізм та олімпійський рух, їх ставлення до цих явищ суспільного життя. Результати досліджень показали, що недостатньо поінформована не лише більшість населення, а й спеціалістів фізичної культури й спорту [1–4].

Вихід із цієї ситуації можливий лише завдяки введенню до навчальної програми спеціальних курсів "Олімпійської освіти".

Найголовніше завдання олімпійської освіти полягає в тому, щоб її учасники не лише знали й правильно розуміли ідеали та цінності олімпізму, але й у своїй поведінці й житті орієнтувалися на них.

Вважаємо, що через створення належної роботи (лекцій, бесід, "Олімпійських уроків", "Олімпійських годин") можна розв'язати проблему залучення молоді до моральних ідеалів і цінностей олімпізму.

Проте передусім потрібно знайти або створити реальні стимули для цього.

**Завдання дослідження:** 1) вивчити рівень знань школярів з олімпізму; 2) вивчити рівень освіти школярів з олімпізму; 3) виявити ставлення учнів до олімпійських ідеалів.

Для успішного розв'язання поставлених завдань роботи використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, анкетування, методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** У результаті проведеного дослідження встановлено рівень знань школярів з олімпізму.

**Рівень знань школярів з олімпізму  
до і після проведення Олімпійських уроків**

Питання	Стать	Учні 5-го класу: хлопці – 10, дівчата – 12				Учні 7-го класу: хлопці – 10, дівчата – 14				Учні 9-го класу: хлопці – 12, дівчата – 8			
		пра- вильно		не пра- вильно		пра- вильно		не пра- вильно		пра- вильно		не пра- вильно	
		п	%	п	%	п	%	п	%	п	%	п	%
1. Коли та де проведено перші Олімпійські ігри сучасності?	х	2 8	20 80	8 2	80 20	2 8	20 80	8 2	80 20	5 10	42 83	7 2	58 17
	д	3 9	25 75	9 3	75 25	1 11	5,6 78	13 3	94,4 22	3 7	38 87	5 1	62 13
2. Що ви знаєте про засновника Олімпійського руху П'єра де Кубертена?	х	1 8	10 80	9 2	90 20	1 9	10 90	9 1	90 10	3 10	25 83	9 2	75 17
	д	1 8	8 67	11 5	92 33	0 9	0 64	14 5	100 36	1 6	12 75	7 2	88 25
3. Коли й ким прийнято рішення про відродження Олімпійських ігор?	х	0 6	0 60	10 4	100 40	1 8	10 80	9 2	90 20	1 9	12 75	7 3	88 25
	д	0 7	0 58	12 5	100 42	0 9	0 64	14 5	100 36	1 6	8,3 75	7 2	91,7 25
4. Яка максимальна тривалість Олімпійських ігор?	х	2 8	20 80	8 2	80 20	2 7	20 70	8 3	80 30	2 8	16 66	10 4	84 34
	д	1 7	8 58	11 5	92 42	4 12	28 86	10 2	72 14	2 6	25 75	6 2	75 25
5. На яких олімпійських іграх уперше піднято Олімпійський прапор? Який вигляд він має?	х	8 10	80 100	2 0	20 0	1 7	10 70	9 3	90 30	5 10	40 83	7 2	60 17
	д	0 8	0 66	2 4	100 34	1 9	7,1 64	13 5	92,9 36	1 6	12 75	7 2	88 25
6. Який вищий керівний орган Олімпійських ігор?	х	3 9	30 90	7 1	70 10	1 7	10 70	9 3	90 30	2 8	16 66	10 4	84 34
	д	6 9	50 75	6 3	50 25	1 8	7,1 57	14 6	92,9 43	1 7	12 87	7 1	88 13
7. У яких видах спорту жінки виграють найбільшу кількість золотих медалей?	х	6 8	60 80	4 2	40 20	6 9	60 90	4 1	40 10	7 9	58 75	5 3	42 25
	д	6 10	50 83	6 2	50 17	8 11	57 78	6 3	43 22	6 8	75 100	2 –	25 –
8. Який девіз Олімпійських ігор?	х	0 6	0 60	10 4	100 40	0 7	0 70	10 3	100 30	1 9	8 75	11 3	92 25
	д	0 7	0 58	12 5	100 42	1 8	7,1 57	13 6	92,9 43	1 7	8,3 87	7 1	91,7 13

Як свідчать результати дослідження, учні 5, 7 та 9 класів мають слабкі знання з історії Олімпійських ігор сучасності, не знають, хто є засновником Олімпійського руху, коли було прийнято рішення про відродження Олімпійських ігор та на яких іграх вперше піднято Олімпійський прапор і який він має вигляд.

Після проведення виховних заходів на олімпійську тематику результати значно покращились.

У таблиці 2 представлено рівень освіти школярів з олімпізму.

Як свідчать результати досліджень, учні 5, 7 та 9 класів бажають отримувати більше інформації з олімпізму в школі та позитивно ставляться до проведення олімпійських годин у школі.

Таблиця 2

**Рівень освіти школярів з олімпізму (%)**

Питання	Стать	5 клас хлопців – 10, дівчат – 12		7 клас хлопців – 10, дівчат – 14		9 клас хлопців – 12, дівчат – 8	
		так	ні	так	ні	так	ні
Чи потрібно отримувати більше інформації про олімпізм у школі?	х	70	30	90	10	9,1	8,3
	д	83	17	85,7	14,3	87,5	12,5
Чи підтверджуєте ви проведення олімпійських годин у школі?	х	70	30	70	30	74,7	25,3
	д	50	50	78	22	75	25

На запитання: “Які олімпійські принципи ви підтримуєте?” одержали такі результати:

Таблиця 3

**Ставлення до олімпійських принципів**

Клас	Стать	Чесна гра	Мир	Радість зусиль	Взаємоповага
5	х	50 %	–	10 %	10 %
	д	75 %	9 %	–	16 %
7	х	50 %	20 %	10 %	20 %
	д	49,7 %	21,9 %	7,1 %	21,3 %
9	х	49,8 %	8,3 %	17 %	24,9 %
	д	50 %	–	25 %	25 %

За принцип “чесної гри” найбільше (75 %) проголосували дівчата 5-х класів, найменше (49,7 %) – дівчата 7-х класів.

За мир найбільше (21,9 %) проголосували дівчата 7-х класів, найменше – дівчата 9-х класів і хлопці 5-х – ніхто не віддав перевагу.

25 % дівчат 9-х класів підтримують принцип “радість зусиль”, а дівчата 5-х класів узагалі його не підтримують.

За взаємоповагу проголосувало 40 % хлопців 5-х класів, а найменше – 16 % дівчат того ж 5-го класу.

Таблиця 4

**Ставлення учнів до олімпійських ідеалів (%)**

Питання	Стать	5 клас: хлопців – 10, дівчат – 12		7 клас: хлопців – 10, дівчат – 14		9 клас: хлопців – 12, дівчат – 8	
		так	ні	так	ні	так	ні
Чи підтримуєте ви принцип “чесної гри”? Чи відповідає дане правило вимогам сьогодення?	х	69	31	80	20	83	17
	д	66	34	78,1	21,9	87,5	12,5
Чи змогли б ви порушити це правило, щоб стати чемпіоном?	х	80	20	30	70	58,1	41,9
	д	91	9	35,5	64,5	50	50
Чи використовували б ви заборонені методи в ім'я перемоги?	х	30	60	20	80	33,2	66,8
	д	25	75	21,3	78,7	25	75

**Висновки.** Результати проведеного дослідження учнів середнього шкільного віку загальноосвітніх шкіл свідчать про недостатній рівень їх інформованості з олімпійського спорту, зокрема історії Олімпійських ігор Стародавньої Греції, відродження Олімпійських ігор, видів спорту, які входять у програми олімпіад, результатів Олімпійських ігор сучасності. Установлено, що учні 5–9 класів Вінницької середньої загальноосвітньої школи мають низький рівень знань з проблем Олімпійського руху.

Після проведення виховних заходів на олімпійську тематику результати анкетування показали, що в учнів 5–9-х класів значно покращився рівень знань з олімпізму: у хлопців 5-го та 7-го класів із 20 % правильних відповідей покращився до 80 %, у хлопців 9-го класу – із 42 % до 83 %; у дівчат

5-го й 7-го класів – з 25 % до 75 %, у дівчат – 9-го класу з 38 % до 87 %, що свідчить про ефективність проведених виховних заходів на олімпійську тематику.

Основним джерелом отримання знань з олімпізму для більшості учнів виявилось телебачення. Крім того, і хлопці, і дівчата віддали перевагу газетам й інформації вчителів фізичної культури.

У результаті проведеного дослідження встановили ставлення учнів до олімпійських ідеалів. Формування в учнів ідеалів олімпійського руху залежить від технологій проведення заходів, навчально-методичного забезпечення та рівня професійних здібностей фахівців галузі фізичної культури й спорту.

Виявилось, що ставлення до цих ідеалів у різних класах та між хлопцями й дівчатами неоднакове. Учні середніх класів краще ставляться до ідеалів, ніж старшокласники. Установлено, що більшість учнів 7–9-х класів хочуть і прагнуть отримувати більше знань про олімпізм у школі, підтримують проведення олімпійської години в школі. Результати анкетування показали, що учні старших, 9-х класів, більш здатні до порушення принципу чесної гри й можливо використання заборонених засобів в ім'я перемоги, особливо хлопці. Проте особливо вразило те, що ці правила також би порушили й учні 5-х класів: і 80 % хлопчиків, і 91 % дівчат.

**Перспективи подальших досліджень.** Наступні дослідження будуть спрямовані на виявлення ефективності різних форм виховних заходів на олімпійську тематику.

#### Список використаної літератури

1. Лубышева Л. Н. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта, и пути его освоения обществом и личностью / Л. Н. Лубышева // ТПФК. – 1997. – № 6. – С. 10–15.
2. Столяров В. Н. Канцелярия физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный поход) / В. Н. Столяров, И. М. Быховская, Л. Н. Лубышева // ТПФК. – 1998. – № 5. – С. 11–15.
3. Бальсевич В. К. Спартакское движение – детище России и международное достояние / В. К. Бальсевич, Л. Н. Лубышева // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. – 2001. – № 1. – С. 2–4.
4. Сгоров А. П. Философское значение современного олимпизма / А. П. Сгоров // ТПФК. – 2001. – № 7. – С. 18–23.

#### Анотації

*У статті розкрито рівень знань учнів 5–9-х класів з олімпізму; виявлено важливі завдання щодо формування в учнівської молоді ставлення до олімпійських ідеалів і розширення джерел освіти з олімпізму. Установлено, що проведення виховних заходів на олімпійську тематику (олімпійські уроки, олімпійські години) покращують рівень знань учнівської молоді з олімпізму; показано прагнення учнів до отримання знань з олімпізму та їх ставлення до принципу чесної гри.*

**Ключові слова:** рівень знань з олімпізму, олімпійська освіта, олімпійські ідеали, учнівська молодь.

#### **Владимир Яковлев, Евгений Яковлев. Роль олимпийских идеалов в жизни учащейся молодежи.**

*В статье раскрывается уровень знаний учеников 5–9-х классов об олимпизме; обнаружены важные задания относительно формирования в учащейся молодежи отношения к олимпийским идеалам и расширению источников образования об олимпизме. Установлено, что проведения воспитательных мероприятий на олимпийскую тематику (олимпийские уроки, олимпийские часы) улучшают уровень знаний учащейся молодежи об олимпизме; показаны стремления учеников к получению знаний об олимпизме и их отношения к принципу честной игры.*

**Ключевые слова:** уровень знаний об олимпизме, олимпийское образование, олимпийские идеалы, учащаяся молодежь.

**Volodymyr Yakovliv, Yevheniy Yakovliv. A Role of Olympic Ideals in Life of the Youth.** *The article reveals information about a level of knowledge among pupils of 5–9 grades about Olympism, important tasks concerning the formation of attitude towards Olympic ideas and broadening of education resources about Olympism among the youth. It was found out that conducting of educational measures on an Olympic subject (Olympic lessons, Olympic hours) improve the level of knowledge of pupils about Olympism, it is shown how pupils are seeking knowledge about Olympism and their attitude towards the principle of fair game.*

**Key words:** level of knowledges about Olympism, Olympic education, Olympic ideals, studying youth.