

опитування, отриманих під час дослідження показала, що у більшості студентів переважає мотив запобігання поразок – 89,5 %. І тільки 10,5 % досліджуваних має мотив бажання до успіху. Також враховувався спосіб життя студентів і стан здоров'я. Вивчення способу життя студентів виявило, що у 49,5 % студентів відсутня установка на здоровий спосіб життя і лише 10,0 % опитаних визначають своє здоров'я як добре. Багато студентів (50,0 %) відповіли на наявність стресових ситуацій: нервозність, стомленість, дратівливість, порушення апетиту, слабкість тощо. Узагальнений аналіз результатів дослідження способу життя і стану здоров'я показав, що одним із чинників ризику розвитку функціональних розладів у студентів є гіподинамія 57,3 %, що у поєднанні із нераціональним харчуванням 43,5 % призводить до надмірної маст тілі 63,9 %.

Аналіз даних медичного огляду на початок 2014/2015 навчального року показав, що загальної кількості студентів першого курсу Державного університету телекомунікацій до основної медичної групи віднесено 39,9 % студентів, до спеціальної медичної групи 60,1 %. Найбільш характерні види захворюваності: опорно-рухового апарату – 33,1 %, захворювання органів зору – 20,3 %, серцево-судинні – 14,9 %, шлунково-кишкові – 7,4 %, дихальної та ендокринної систем по 4,7 %.

Основні вимоги здорового способу життя для студентської молоді це: достатня рухова активність, раціональне харчування, комфортні умови для навчання, побуту і активного відпочинку, відмова від шкідливих звичок, нормальне статеве життя, використання традиційних і нетрадиційних засобів оздоровлення. Звичайно, більшість із цих вимог має суб'єктивний характер, і виконання їх залежить виключно від самого студента.

**Висновки.** Отже, результати проведених досліджень свідчать про необхідність впровадження здоров'язбережувальних технологій у систему вищих навчальних закладів. Першочергове значення для збереження та зміцнення здоров'я набуває пропаганда здоров'я і здорового способу життя, систематичний і своєчасний моніторинг показників функціонального стану усіх органів і систем, організація дозвілля, відмови від шкідливих звичок, адекватна фізична діяльність, а також підвищення рівня фізкультурної освіченості студентської молоді у питаннях збереження і зміцнення здоров'я.

**Перспективи використання результатів дослідження.** Результати проведених досліджень науково-педагогічними працівниками кафедри фізичної культури та охорони праці Державного університету телекомунікацій використовуються при проведенні лекцій, бесід зі студентами університету, при написанні навчальних посібників та підручників.

#### Література

1. Бака М.М. Социально-биологические проблемы физической культуры и спорта / М.М. Бака, В.С. Бойко, С.С. Гурвич, И.В. Мурахов. – К.: Здоров'я, 1983. – 248 с.
2. Присяжнюк С.І. Використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення. Теорія та практика [Монографія] / С.І. Присяжнюк. – К.: ЦП „КОМПРИНТ”, 2012. – 464 с.
3. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навч. посіб. для студ. технічних вищих навчальних закладів / С.І. Присяжнюк, Д.Г. Оленев. – К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.
4. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. – Одесса: Наука и техника, 2008. – 556 с.
5. Kinney, E. D., & Clark, B. A. (2004). Provisions for health and health care in the constitutions of the countries of the world. *Cornell International Law Journal*, 37, 285–355.
6. Кинни, Е. Д., и Кларк, Б. А. (2004). Охрана здоровья и здравоохранения в конституциях стран мира. *Корнелл International Law Journal*, 37, 285-355.
7. Lasser, K. E., Himmelstein, D. U., & Woolhandler, S. Access to care, health status, and health disparities in the United States and Canada: Results of a cross-national population-based survey. *American Journal of Public Health*, 2006. – № 7. – P. 96.
8. Lasser, K.E., Himmelstein, DU, и Woolhandler, S. (2006). Доступ к медицинской помощи, состояние здоровья, и неравенства здравоохранения в Соединенных Штатах и Канаде: Результаты кросс-национального обследования населения. *Американский журнал общественного здравоохранения*, 96 (7).

**Омельяненко О. В.,**  
**Полтавський національний технічний**  
**університет імені Юрія Кондратюка, м. Полтава**

#### ФОРМУВАННЯ ДИСЦИПЛІНОВАНІСТІ В УЧНІВ-СПОРТСМЕНІВ У ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКІЙ СПОРТИВНІЙ ШКОЛІ

*У статті розглядаються основи виховання дисциплінованості за допомогою спортивних тренувань як у в школі, так у позакласний час. Описуються способи досягнення максимально задовільного результату, розуміння учнями необхідності регулярних спортивних тренувань не тільки для покращення здоров'я, а й для виховання духу, високих моральних і етичних якостей. Спортивне тренування входить в особисте життя спортсмена, у багатьох випадках впливає на вибір професії, навчання і роботи. Спортивне тренування є спеціальний розвитком усіх фізичних якостей спортсмена за допомогою методів, засобів і принципів тренувань. У спортивному тренуванні визначаються наступні принципи: всебічності, усвідомленості, поступовості, наочності, повторності, індивідуалізації. Усі вони сприяють вихованню дисциплінованості учнів-спортсменів. Чим міцніше здоров'я підлітка, тим продуктивнішим буде навчання і спортивне тренування, інакше кінцева мета останнього втрачає істинний сенс і цінність.*

**Ключові слова:** виховання, дисциплінованість, свідомість, спортивні тренування .

**Омельяненко А. В. Формирование дисциплинованности в учащих-спортсменов в детско-юношеской спортивной школе** В статье рассматриваются основные дисциплины образования посредством спортивной подготовки в школе и в внеурочное время. В данной статье описывается, как достичь наиболее удовлетворительный результат -

студентам сознательное понимание необходимости в регулярной спортивной подготовке не только для улучшения здоровья тела, но и для духа, высоких моральных и этических личностных качеств. Спортивная жизнь спортсмена, влияет на выбор карьеры, обучение и работу. Бесспорно, что в современной спортивной жизни психологический аспект имеет решающее значение для успеха. Спортивное обучение является развитие специальных физических качеств спортсмена с помощью методов, принципов обучения. В спортивной тренировки следующие принципы были определены всесторонности, осознанности, постепенности, наглядности, повторности, индивидуализации. Можно лишь отметить, что все они в той или иной мере способствовать воспитанию дисциплинированных спортсменов-студентов. Чем сильнее здоровье подростков является изучение и спортивная подготовка будет более продуктивным или конечная цель теряет истинный смысл и значение.

**Ключевые слова:** воспитание, дисциплинированность, сознание, спортивные тренировки.

**Omelyanenko A.V. Formation students-athletes disciplined in youth sports school.** In the article the basic of discipline education by means of sports training in school and in extracurricular time. This article describes how to achieve the most satisfactory result - students conscious understanding of need in regular sports training not only for improving the body health but for the spirit, high moral and ethical personal qualities. Sports training interfere in life of an athlete, affects the career choices, training and work. It is indisputable that in modern sport psychological assistance is critical to success. Athletic training is the development of special physical qualities of athlete with the help of methods, tools and training principles. In sports training the following principles were identified comprehensiveness, awareness, continuity, clarity, repetition, individualization. One can only note that, all of them in one way or another contribute to the education of disciplined athlete-students. The stronger adolescent health is the study and sports training will be more productive or the final goal lose the true meaning and value. The analysis of psychological and educational literature, theoretical foundations of education of teenagers in youth sports schools provide learning in the field of hygiene and basic methods of evaluation of the physical condition

**Keywords:** education, discipline, awareness, sports training.

Сучасні модернізаційні процеси системи освіти України ставлять вимогу перед педагогічною наукою і практикою вирішення завдання розробки інноваційних моделей виховного і оздоровчого середовища навчальних закладів на принципах та закономірностях виховного процесу, спрямованого на формування гармонійної, конкурентноздатної здорової особистості, спроможної усвідомити власну гідність, повноцінність, неповторність і суспільну відповідальність.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Різноманітні аспекти теорії та практики визначення принципів спортивного тренування учнів-спортсменів щодо розвитку в них фізичних якостей висвітлені сучасними дослідниками: аналіз фізичної підготовленості студентів основного та спортивного відділень – В. Романчик, характеристика структури здібностей студентів для розвитку сили та витривалості – В. Рябов, оцінка стану фізичного здоров'я підлітків 12-13 років – В. Рябоконт, показники силових якостей студентів факультету фізичного виховання у процесі занять спортивною боротьбою – С. Ткаченко.

Тенденції вивчення проблеми дисципліни у світовій педагогічній думці в Новітні часи уклалися у виділенні цілей дисципліни і способів її досягнення (Я. А. Коменський); запереченні необхідності фізичних покарань (Д. Локк, Ж-Ж. Руссо); розробці послідовності дій дорослих у дисципліні дітей (І. Кант); визначенні напрямів гармонізації між усвідомленими індивідом етичними ідеями і його волею (І. Герbart); обґрунтуванні школи як своєрідного містка між сім'єю і громадським суспільством в дисциплінуванні дітей (Г. Гегель); узагальненні головних засобів досягнення оптимальних результатів у формуванні дисциплінованості учнів (А. Дистерверг).

Мета: проаналізувати стан формування дисциплінованості в учнів-спортсменів у дитячо-юнацькій спортивній школі (ДЮСШ).

Дисципліна - поведінка людини, яка відповідає прийнятим в його середовищі існування нормам. В одному випадку дисципліна - це прояв результату підпорядкування загальним правилам, які існують у суспільстві; в іншому дисципліна - це особистісне морально-етичне якість людини, дисциплінованість.

Дисциплінованість, або самодисципліна, організованість - риса характеру особистості; « стала звичкою схильність людини до дотримання правил роботи і норм поведінки» [5, с. 64].

Дисциплінованість - це «готовність до виконання і вміння суб'єкта (носія дисципліни) дотримуватися дисциплінарної вимоги». Свідома дисциплінованість (самодисципліна) означає не тільки підпорядкування індивіда нормам суспільства і колективу, а й зумовлює його «активну позицію в справі зміцнення військової та трудової дисципліни» [2, с. 42].

Дисциплінованість, або звичка до дисципліни - обов'язкова і свідоме співвідношення своїх дій по відношенню до інших і до навколишнього світу, до встановлених норм громадського порядку. Дисципліна - необхідна умова існування колективу. Підкоряючись загальним вимогам дисципліни і проявляючи свою дисциплінованість, людина виражає свою повагу до правил поведінки в суспільстві, до людей, з якими взаємодіє.

Виховання підлітків включає розвиток психологічного, фізичного, соціального й духовного здоров'я. На основі аналізу психолого-педагогічної літератури визначено теоретичні засади виховання підлітків у ДЮСШ (фізкультурно-оздоровча та виховна робота серед дітей; забезпечення засвоєння знань у галузі гігієни та елементарних прийомів оцінювання свого фізичного стану; виявлення у процесі навчання здібних дітей з метою подальшого захоплення їх до спеціалізованого заняття спортом; надання всебічної допомоги загальноосвітнім школам в організації виховної і спортивно-масової роботи).

Складовими змісту виховання дисциплінованості у підлітків у ДЮСШ є:

1. Формування свідомості щодо збереження і зміцнення здоров'я, що передбачає виховання у підлітків бережного ставлення до свого здоров'я та здоров'я людей, які поряд; формування мотивації до зміцнення здоров'я; використання знань, вмінь і навичок збереження здоров'я у практичній діяльності.

2. Спільна діяльність батьків і тренерів-викладачів з метою виховання дисциплінованості як відповідальне ставлення

тренерів-викладачів і батьків до процесу виховання учнів-спортсменів у ДЮСШ; взаємопідтримка у розв'язанні складних питань, сумісний пошук способів розв'язання завдань; визначення перспектив у вихованні; аналіз одержаних результатів діяльності, спрямованої на реалізацію визначених завдань. Важлива роль у вихованні належить людям, які оточують підлітка, допомагають йому в навчанні та вихованні, є для нього авторитетом.

3. Формування поглядів, переконань, ціннісних орієнтацій, емоційної сфери щодо дисципліни, тобто ціннісно-орієнтаційне ставлення підлітка до дійсності: визначення ним критеріїв добра і зла, раціональний підхід у складних ситуаціях, що забезпечує духовний розвиток особистості. Адже виховання базується на потребах, мотивах, інтересах підлітків.

4. Ставлення до дійсності у процесі виховання дисциплін, що означає визначення підлітками цілей різних видів діяльності і планування її здійснення. Тренер-викладач організовує пізнавальну, спортивну, ігрову, діяльність підлітків та дозвілля, сприяє вільному спілкуванню, згуртуванню дитячого колективу. Сформовані у процесі виховання погляди і переконання визначають позицію підлітка щодо формування дисципліни.

5. Самовиховання і самоконтроль або вміння підлітка вдосконалювати та контролювати свої знання, вміння й навички виховання життя.

Самовиховання – свідомо діяльність людини, спрямована на формування позитивних рис та якостей і подолання негативних. Самовиховання потребує тривалих вольових зусиль, уміння керувати собою, досягати поставленої мети, наполегливості, впевненості у власних силах. Тренеру-викладачеві потрібно залучати підлітків до видів діяльності, що передбачають зібраність, організованість, відповідальність. Долаючи труднощі, підлітки загартовують волю, розвивають самостійність, цілеспрямованість. Самоконтроль сприяє самоактивізації, здійсненню саморегулювання під час виховання здорового способу життя.

Дисципліна є основою спортивного тренування і будується на основі педагогічних принципів. Спортивне тренування - спеціальне розвиток фізичних якостей спортсмена за допомогою методів, засобів і принципів тренувань.

У спортивному тренуванні науковцями визначені наступні принципи формування дисциплінованості в учнів-спортсменів: всебічності, усвідомленості, поступовості, наочності, повторності, індивідуалізації. Дані принципи широко відомі, і не вимагають детального опису в контексті даного дослідження. Можна лише відзначити, що, безсумнівно, всі вони в тій чи іншій мірі сприяють вихованню дисциплінованості спортсмена-учня.

Наприклад, принцип наочності дозволяє виховувати моральні та вольові якості, змушуючи як приклад «тягнутися» за більш сильним спортсменом, страшитися труднощів і цілеспрямовано рухатися до мети. Принцип повторності - заснований на необхідності повторних дій для освіти умовно рефлекторних зв'язків. Без повторного виконання фізичних вправ, без регулярних занять неможливий розвиток і вдосконалення, закріплення результатів занять. Повторність необхідна також при оволодінні спортивною технікою і тактикою, при вихованні вольових якостей, у тому числі дисциплінованості. Свідомо дисципліна - не тільки результат виховного процесу, а й неодмінна умова, і засіб, який забезпечує успішну роботу школи та життєдіяльності учнівського колективу. Систематична вимога дотримуватися встановленого режиму і правил поведінки в школі і поза школою - все це дисциплінує учнів, сприяє вихованню в них організованості, культури поведінки. Формування свідомої дисципліни - складний процес, який вимагає від тренера-вчителя великого такту, вміння організувати дитячий колектив, правильно застосувати методи морального виховання.

Сучасне спортивне тренування характеризується глибоким індивідуалізмом, спрямованістю на досягнення максимального результату, чіткою регламентацією і багаторічним планування на основі певних закономірностей. Крім того, спортивне тренування «втручається» в особисте життя спортсмена, у багатьох випадках впливає на вибір професії, навчання і роботи. Незаперечно, що в сучасному спорті психологічне сприяння є вирішальним фактором у досягненні успіху.

Спортивне тренування - розвиток фізичних якостей спортсмена за допомогою методів, засобів і принципів тренувань.

Цілеспрямована організація виховної роботи має здійснюватися на основі встановлених принципів, яких повинні дотримуватися керівники ДЮСШ та тренери-викладачі. Узагальнюючи сучасні теоретичні підходи, визначаємо такі принципи виховання підлітків у ДЮСШ, спрямовані на всебічне і гармонійне виховання особистості:

1. Активності, зацікавленості та змагальності, тобто залучення підлітків до активної участі в суспільному житті, популяризація значимості здорового способу життя; зміцнення здоров'я та загартування організму підлітків, сприяння їхньому фізичному розвитку та підвищенню працездатності; вдосконалення рухових навичок і вмінь; розвиток основних рухових якостей; формування звички та стійкого інтересу до систематичних занять фізичними вправами; виховання гігієнічних навичок.

Становлення і розвиток основних функцій організму потребує врахування і забезпечення всіх чинників, які позитивно впливають на процес виховання здорового способу життя підлітків у ДЮСШ. Реалізація цього принципу полягає у перетворенні підлітків в активних і зацікавлених суб'єктів власного самовдосконалення.

2. Конкретності та перспективності як конкретизації цілей і завдань підлітка, комплексний підхід до визначення змісту виховання; встановлення мети; складання плану виконання справи; знання особливостей організаторської роботи; цілеспрямованість, урахування інтересів учнів. Реалізується за умови вивчення рівня вихованості підлітка і коригування процесу виховання.

3. Самостійності й ініціативи: формування впевненості у власних можливостях і здібностях; розвиток сили волі, наполегливості; заохочення ініціативи і самостійності виховання. Реалізація цього принципу полягає у вихованні морально-вольових якостей підлітків, їх зміцнення з метою виховання дисципліни.

4. Цілеспрямованості процесу виховання дисципліни, що передбачає систематичне роз'яснення підліткам важливості знань про створення умов для розвитку розумових здібностей, пізнавальних інтересів; спонукання до самоосвіти. Виховна діяльність досягається загальним цілеспрямованим підходом усіх учасників до процесу виховання здорового способу життя. Реалізується цей принцип за умови підпорядкованості виховної роботи загальній меті – виховання здорового способу життя.

5. Виховний вплив практичної діяльності: формування у підлітків шанобливого ставлення до будь-якої суспільно корисної

праці, що має важливе значення для збереження здоров'я; формування відповідальності; розвиток пізнавальної та мотиваційної сфери особистості підлітка; самовираження і самоствердження особистості. Реалізується за умови усвідомлення підлітками, що будь-яка корисна практична діяльність – чинник всебічного розвитку особистості.

6. Взаєморозуміння і гуманності, що реалізується у різноманітності діяльності тренерів-викладачів з виховання здорового способу життя; заохоченні підлітків до спільної діяльності; раціональному визначенні загальних завдань відповідно до вікових особливостей учнів; єдності педагогічного керування і самостійності підлітків. Ґрунтується на взаєморозумінні й гуманності спільної діяльності тренерів-викладачів та підлітків, на єдності їхніх інтересів і прагнень з метою виховання здорового способу життя. Реалізується за умови оптимізації процесу виховання здорового способу життя.

7. Системності, погодженості виховних впливів на особистість підлітка, тобто послідовності засвоєння навчального матеріалу щодо здорового способу життя; систематичності роботи підлітків над засвоєнням знань, формуванням умінь та навичок; погодженість оволодіння прийомами застосування знань і розв'язання завдань; поступове ускладнення форм роботи підлітків, у процесі якої вони ґрунтовно вивчають матеріал. Реалізується за умови раціонального визначення змісту виховання здорового способу життя залежно. На основі аналізу наукової педагогічної літератури визначено педагогічні умови формування свідомої дисципліни в унів-спортсменів за допомогою спортивних тренувань в школі :

- 1) структурну досконалість процесу формування свідомої дисципліни;
- 2) творче використання національних традицій фізичного виховання,
- 3) врахування інтересів, потреб і мотивів спортсменів,
- 4) облік індивідуальних типологічних особливостей учнів,
- 5) активну участь у процесі фізкультурно-масової та спортивної роботи: залучення до виконання різноманітних доручень,

передбачених режимом дня; обговорення на методичних, педагогічних нарадах стану дисциплінованості учнів у школі з конкретними порадами тренерів; широке використання таких коштів заохочення, як похвала, подяка, нагородження, аудіо-візуальних засобів.

**Висновки.** Отже, дисципліна завжди виступає як форма суспільного добробуту людей. Такою вона може бути тільки в тому випадку, якщо будується за системою активізації особистості в найрізноманітніших галузях трудового і суспільного життя. Дисциплінованість - результат виховного процесу в цілому, результат насамперед зусиль самого колективу школярів, які виявляються у всіх областях його життя. Але для того, щоб дисципліна сприймалася як явище моральне і політичне, у кожному колективі дітей слід роз'яснювати її необхідність, забезпечувати підтримку доцільного, точного режиму, застосовувати різні педагогічні тактики і прийоми, не зупиняючись тільки на методах вимоги і покарання.

#### Література:

1. Аросьев Д. А. Методика физического воспитания школьников / Д. А. Аросьев, Л. В. Бавина, Г. А. Баранчукова. – М.: Просвещение, 1989. – 143 с.
2. Буданова М. А. Воспитание сознательной трудовой дисциплины в производственном коллективе / М. А. Буданова // Проблемы социально-политического развития советского общества. – М.: Изд-во МГУ, 1974. – С. 33-229.
3. Гончарова О. В. Проблема формування дисциплінованості учнів у вітчизняній педагогічній думці 20-70-х рр. ХХ століття : автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.01 / Оксана Валеріївна Гончарова. – Харків : Б.в., 2009. – 20 с.
4. Нежинский М. П. Педагогическая система А. С. Макаренка / М. П. Нежинский. – М., 1973.
5. Платонов К. К. Психология: учебное пособие / К. К. Платонов, Г. Г. Голубев. – М.: Высшая школа, 1977. – 247 с.
6. Федорович О. В. Формування свідомої дисципліни учнів 4-6-х класів в процесі фізичного виховання: дис... канд. пед. наук: 13.00.07. Тернопільський національний педагогічний ун-т ім. Володимира Гнатюка / Олег Васильович Федорович. – Т., 2005. – 22 с.
7. Clement A., Hartman B. The Teaching of physical skills. – Madicon: «Brown and Benchmark», 1994. – 350 p.
8. Fassbender W. You and your health. Third Edition. – New York. – 1984. – 546 p.
9. Hahn D.B. Focus on health / D.B. Hahn., W.A. Payne. - Third Edition. – Boston: WCB / McGraw – Hill, 1997. – 515 p.
10. Saucier Karen A. Perspectives in Family and Community Health. – St. Louis: Masby Year Book, 1991. – 412 p.
11. Williams M.H. Nutrition for health, fitness and sport. – Fifth edition. – Boston: WCB / McGraw – Hill, 1999. – 512 p.

**Опанасюк Ф.Г., \*Краснов В.П.**

**Житомирський національний агроєкологічний університет, м. Житомир  
\*Національний університет біоресурсів і природокористування України, м. Київ**

### РОЛЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВУ ПІДВИЩЕННІ ЕФЕКТИВНОСТІ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В СПЕЦІАЛЬНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ВІДДІЛЕННІ

В статті розкрито роль рухової активності студентів спеціального навчального відділення. Встановлено, що основною причиною великої кількості захворювань є низький рівень рухової активності студентської молоді. Намічені шляхи активізації рухової активності студентів засобами фізичного виховання. Представлено аналіз і класифікацію захворювань протягом навчання студентів у вищому навчальному закладі.

**Ключові слова:** рухова активність, спеціальна медична група, спеціальне навчальне відділення, здоров'я, захворювання, система, розвиток.

**Опанасюк Ф.Г., Краснов В.П. Значение двигательной активности студентов у повышении эффективности учебного процесса в специальном учебном отделении. В статье раскрыто роль двигательной активности студентов**