

вдосконаленні технічної підготовленості. При цьому однією з умов в процесі виконання цих вправ було завершення атаки кидком м'яча з середньої дистанції. У більшості випадків такі вправи виконуються на одній половині майданчика, а за рахунок варіації різних систем захисту відбувається регуляція ступеня навантаження та інтенсивності виконання.

У зв'язку зі зміною правил гри в останні роки значне місце в процесі підготовки команд займають вправи, що сприяють підвищенню точності штрафного кидка.

Для вдосконалення точності штрафного кидка застосовувалися наступні методичні прийоми:

1. серійне виконання штрафних кидків, коли один баскетболіст виконує серію (зазвичай 10-15 кидків), а другий подає м'яч;

2. серійне виконання двох штрафних кидків;

3. виконання штрафних кидків із завданням, коли баскетболісту необхідно потрапити кілька разів поспіль.

Щоб наблизити виконання штрафних кидків до ігрових умов, ці вправи виконувалися після інтенсивного навантаження.

Сучасний баскетбол вимагає від спортсмена не тільки високого рівня фізичної підготовленості, а й спортивно-технічної майстерності, що набувається в результаті опанування раціональними руховими діями, які базуються на міцних рухових навичках, стійких в умовах загостреної спортивної боротьби при установці на максимальне досягнення. Таким чином, спортивно-технічна майстерність включає в себе не просто раціональні форми рухів, але і міцні рухові навички, адаптовані до змагальної діяльності.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Дослідивши вплив засобів баскетболу на рівень координаційних здібностей студентів вищих учбових закладів, ми зробили наступні висновки:

- включення в зайняття студентів спеціальних завдань з вираженою координаційною домінантою дозволяє ефективніше в порівнянні з традиційною методикою, формувати у них рухові здібності, не знижуючи при цьому загального рівня фізичної підготовленості;

Сформульовані основні принципи, що розкривають умови реалізацію експериментальної методики координаційної підготовки студентів-баскетболістів: принцип систематичності зайняття з підвищеним координаційним навантаженням обумовлює раціональну частоту і тривалість застосування спеціальних вправ в структурі річного і багаторічного тренувального циклу; принцип різноманітності вживаних спеціальних вправ ґрунтований на обліку ефективності їх локальної, комплексної і зв'язаної дії на різні системи організму тих, що займаються, дозволяє індивідуалізувати процес вдосконалення координаційних здібностей; принцип поступового нарощування інтенсивності і тривалості навантаження складає необхідну основу управління тренувальними ефектами. Перспективами подальших досліджень: являється вивчення інших проблем формування координації рухів у студентів вищих навчальних закладів засобами баскетболу.

Література

1. Глухов В.С. Особенности двигательной деятельности в баскетболе / В.С.Глухов, С.Г.Фомин // Научно-практические основы двигательных действий в сложнокоординационных видах спорта: сб. науч. тр. - Смоленск, 2001. - С. 34-37.
2. Голомазов С.В. Кинезиология точностных действий человека/ С.В.Голомазов. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 228 с.
3. Григорьев О.А. Для развития координационных способностей/ О.А.Григорьев // Физическая культура в школе. - 2001. - № 4. - с. 46-52.
4. Грошев А.М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.М.Грошев. Малаховка, 2005.-24 с.
5. Дрюэт Д. Баскетбол: пер. с англ. / Д. Дрюэт. - М.: ООО «Издательство АСТ»; ООО «Издательство Астрель», 2003. - 4 8 с.
6. Pedersen DM. Perceived relative importance of psychological and physical factors in successful athletic performance // Percept Mot Skills 2000 Feb;90(1):283-90.
7. Doganis G, Iosifidou P, Vlachopoulos S. Factor structure and internal consistency of the Greek version of the Flow State Scale // Percept Mot Skills 2000 Dec;91(3 Pt 2): 1231-40

Оленев Д.Г.

ПРОБЛЕМА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ІТ-ТЕХНОЛОГІЙ

За результатами досліджень понад 60,0 % студентів-першокурсників мають різні психосоматичні відхилення у стані здоров'я і з кожним наступним роком навчання у вищому навчальному закладі ця кількість збільшується. Актуальною проблемою у підготовці фахівців у галузі телекомунікаційних та інформаційних технологій є недостатня рухова активність, яка сприяє інтенсивному розвитку процесів гіподинамії. Внаслідок цього очевидна необхідність щодо впровадження здоров'язберезувальних технологій у навчальний процес студентів вищих навчальних закладів телекомунікаційних та інформаційних технологій.

Ключові слова: дослідження, здоров'я, студенти-першокурсники, психосоматичні, гіподинамія, здоров'язберезувальні технології.

Оленев Д.Г. Проблема двигательной активности студентов высших учебных заведений ИТ-технологий. Соответственно с результатами исследований свыше 60,0 % студентов-первокурсников имеют разные психосоматические отклонения в состоянии здоровья и с каждым последующим годом обучения в высшем учебном заведении это количество увеличивается. Актуальной проблемой в подготовке специалистов в области телекоммуникационных и информационных технологий является недостаточная двигательная активность, которая способствует интенсивному развитию процессов гиподинамии. В результате этого очевидна необходимость относительно внедрения здоровьесохраняющихся технологий в учебный процесс студентов высших учебных заведений телекоммуникационных информационных технологий.

Ключевые слова: *исследования, здоровье, студенты-первокурсники, психосоматические, гиподинамия, здоровесохраняющиеся технологии.*

Oleniev D. The problem of motor activity of students of higher education institution of IT technologies. *According to the research of more than 60 % of first-year students have different psychosomatic deviations in health status and each subsequent year of study in higher education, this number is increasing. Current problem in training in the field of telecommunications and information technologies is the lack of physical activity that promotes intensive processes of hypodynamia. Consequently, the obvious need for implementing health keeping technologies in educational process of university students of telecommunications and information technologies.*

Serious damage to the recovery of students who have had the disease inflicts prohibition (called "exempt" from the practical physical education classes) or partial exercise of certain restrictions motor mode without sufficient justification. It is well known that those physical exercises to which the organism badly adapted (eg, running), are the most valuable in terms of a careful, strictly metered use. Any physical exercise may be excluded only for a while, then it should be gradually included in the sessions. The prohibition of any exercise for medical reasons due to poor adaptation of the organism to their performance may concern those movements that have practical importance, for example, some gymnastic exercises, such as "twine".

Any physical exercise that has practical value, can not be contraindicated in general, without specifying the period for which a ban because of poor adaptation to this exercise. The only correct decision in this case is the gradual improvement of adaptation to this type of exercise.

The main tool that provides adaptive development process itself must be "contraindicated" exercise. Do not rule out, a dosage, given the degree of existing violations and adaptive capacity of the organism to use this exercise, which is one of the important tasks of physical education classes in special medical groups.

Mastering new physical exercises and motor skills is certainly important for students. However, the direct, immediate time „reaction“ of classes in physical education and it should be improving mental, physical capacity and the elimination or reduction of influence of residual effects after illness.

Key words: *research, health, first-year students, psychosomatic, physical inactivity, health keeping technologies.*

Актуальність. Згідно статистичних даних заняття з фізичного виховання проводиться з 676,8 тис. студентами вищих навчальних закладів, що становить 39,2 % від загальної кількості студентів цих навчальних закладів. До занять з навчальної дисципліни „Фізичне виховання” у вищих навчальних закладах залучаються переважно студенти за освітньо-кваліфікаційним рівнем „бакалавр” денної форми навчання. Оздоровчий навчально-виховний процес з фізичного виховання проводять науково-педагогічні працівники кафедр фізичного виховання чисельність яких нині становить 3939 осіб або 2,5 % від загальної чисельності науково-педагогічних працівників.

Студентська молодь являє собою певну соціальну групу, приблизно однієї вікової категорії, із специфічними умовами навчання, життя та побутом. Студентська молодь – це майбутнє України, її трудові резерви та ресурси, майбутнє нашої держави. Тому нині проблема збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді повинно у рівній мірі хвилювати як працівників охорони здоров'я, науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів, так і урядовців і парламентарів України [1, 2, 4].

Розвиток сучасного суспільства та війна проти агресії путінської Росії висувають високі вимоги до рівня психосоматичного здоров'я та фізичної підготовленості студентства вищих навчальних закладів України. Згідно даних ряду авторів [2, 4] здоров'я студентської молоді постійно погіршується, практично здорових студентів нараховується не більше 25,0-30,0 % , і з кожним роком рівень психосоматичного здоров'я падає. Анкетне опитування студентів першого курсу Державного університету телекомунікацій показало, що майже 30,0 % з них безвідповідально відносяться до свого здоров'я [3], що призводить до підвищення відсотку захворюваності серед студентів, а це у свою чергу сприяє погіршенню розумової працездатності. Отже, формування здоров'я студентів через використання засобів фізичного виховання є проблемою досить актуальною.

Мета роботи. Дослідити проблему рухової активності студентів вищих навчальних закладів телекомунікаційних та комп'ютерних технологій.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. За даними багатьох авторів (Г. Л. Апанасенко, О. Д. Дубогай, С. М. Канишевський, С. І. Присяжнюк, Р. Т. Раєвський, В. Г. Ткачук та ін.) від 20,0 до 60,0 % студентів вищих навчальних закладів України мають різні психосоматичні відхилення у стані здоров'я. Під час навчання у вищому навчальному закладі тенденція погіршення здоров'я погіршується і у більшій частині студентів (особливо у тих, які навчаються у навчальних закладах телекомунікаційних та інформаційних технологій): погіршуються функції сприйняття, пам'яті, збільшується відчуття тривоги, стомлення тощо, що знижує не лише стан здоров'я, розумову працездатність, що у свою чергу впливає на якість підготовки професійних кадрів (Г.Л. Апанасенко, С.М. Бегидова, В.Б. Войнов, Г.А. Кураєв та ін.). За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) недолік фізичної активності студентів призводить до стійких порушень здоров'я і збільшенню смертності у країнах Європейського регіону на 5,0-10,0 %, що призводить до втрати 5,3 млн. років здорового життя внаслідок передчасної смертності та стійких порушень у стані здоров'я. Недостатня фізична активність є одним із основних чинників поганого самопочуття, високої захворюваності і низької якості життя.

Проблема оздоровчої дії занять фізичними вправами є однією із найважливіших у педагогічних досліджень впродовж останніх років. Недостатня рухова активність є головним чинником ризику широкого спектру захворювань, низької якості життя. Вивчення проблем про те, скільки і як повинна рухатися людина для збереження і зміцнення свого здоров'я свідчить про те, що раціонально обґрунтовані витрати організму не збіднюють, а, навпаки, суттєво збагачують його функціональні можливості.

Разом з тим, оздоровчо-тренувальні навантаження повинні бути оптимальними, наближеними до індивідуальних показників фізіологічних можливостей як у спортивній, так і у оздоровчо-профілактичній діяльності. Огляд наукової літератури за даної проблеми свідчить, що фізичне навантаження на розвиток швидкісної витривалості викликає більшу активність мозкового прошарку наднирників, а робота помірної інтенсивності сприяє активізації як мозкового, так і коркового прошарку. Сучасний стан

навколишнього середовища, переважної більшості регіонів України, призвело до зниження рівня здоров'я населення, і особливо дітей і підлітків. Реакція організму на забруднення навколишнього середовища залежить від багатьох індивідуальних чинників: стані, віку, соціального стану, соматичного здоров'я тощо.

Стан здоров'я студентства, його опірність захворюванням безпосередньо пов'язано з резервними можливостями організму, рівнем його захисних сил, які визначають стійкість щодо відношення до несприятливих зовнішніх чинників. Збільшеність захворюваності серед студентства є проявом фізичної детренованості, яка розвивається внаслідок обмеженої рухової активності. Молодий організм особливо потребує м'язової діяльності, тому недостатня рухова активність, що не компенсується необхідними за обсягом та інтенсивністю фізичними навантаженнями, призводить до розвитку великої кількості захворювань [2, 3, 4].

На загальному фоні суспільного життя здоров'я студентської молоді – найважливіша безальтернативна передумова її всебічного гармонійного розвитку, активної життєдіяльності, успішного навчання, майбутньої високопродуктивної праці, особистого та сімейного добробуту. І, що надзвичайно важливо, надійна гарантія інтелектуального майбутнього України в галузі освіти і виробництва.

За даними багатьох авторів [5, 6, 7, 8 та ін.] показники функціональних можливостей організму, працездатності, фізичних якостей молоді України у порівнянні з молоддю розвинутих країн світу знаходяться на низькому рівні, який характеризується тенденцією щодо прискорення темпів старіння їх організму, збільшення різного роду відхилень у їхньому здоров'ї та незадовільною фізичною підготовленістю.

Недостатня рухова активність – гіпокінезія, що є передумовою найбільш масових захворювань, уражує не лише молодь, а й старші, свідоміші контингенти населення. Багато в чому це пов'язано з тим, що пропаганда оздоровчих знань ведеться у формі рекомендацій „готових до споживання” без будь-яких розумових зусиль.

Основний виклад матеріалу дослідження. У студентської молоді нині склалася хибна думка, що усі хвороби з'являються у людей лише у похилому віці, коли вони відходять від активної життєдіяльності. Тому не дивно, що увага молоді щодо збереження і зміцнення свого здоров'я, і особливо у студентські роки, незначна. Про свідчить проведене анонімне анкетне опитування студентів-першокурсників Державного університету телекомунікацій. Зокрема на запитання «Ваше відношення до свого здоров'я» 20,9 % від загальної кількості опитаних відповіли, що – «ще рано», «не задумувався», «байдужий». Фактично кожен п'ятий студент не вважає, що його здоров'я є великою цінністю для нього, його батьків, суспільства.

Вплив занять фізичними вправами на підвищення рівня здоров'я та функціональної діяльності систем і органів організму важко переоцінити. Якщо розглядати фізичну культуру у загальному розумінні, то це сукупність духовних і матеріальних надбань людства, які створюються і використовуються для удосконалення духовного та фізичного удосконалення особистості. Разом з тим на наше запитання «Ваше відношення до занять з фізичного виховання» 10,1 % студентів дали негативну відповідь.

С. М. Канішевський (1999) розглядає фізичне виховання як процес збагачення людини знаннями про морфо-функціональні особливості функціонування організму, опанування комплексом рухових навичок та вмінь, що забезпечують оптимальний рівень здоров'я та формування стійкості, свідомої потреби особистого розвитку та вдосконалення.

Адже жодна із природничих дисциплін немає подібного обсягу впливу на організм людини як фізичне виховання, що здійснює водночас не тільки формування біологічної структури особистості, але й, що надзвичайно важливо, її психологічну і моральну сутність.

У процесі своєї трудової діяльності людина виконує фізичну працю та працю розумову. Зазвичай ці види трудової діяльності людини тісно взаємопов'язані, але мають певні відмінності між собою. Так, розумова праця більше пов'язана із вищою нервовою діяльністю, тому що вона більше здійснюється функцією мозку (свідомість, мислення, інтелект). Однак їм притаманний однаковий механізм розвитку, що підкреслює їх нерозривний зв'язок. Адже під час розумової діяльності мають місце елементи м'язових процесів (підтримання тіла у певній робочій позі, виконання тих чи інших робочих дій – робота за комп'ютером, проведення і аналіз результатів різних досліджень тощо).

Проводячи узагальнення відмінності тренованого організму від нетренованого С. М. Канішевський (1999) виділив наступне:

1. Стійкість, що характеризується оптимальним рівнем біохімічних і фізіологічних констант та їх високу стабільність.
2. Опірність, що обумовлюється здібністю тренованого організму до більш повної мобілізації функцій, яка пов'язана із значними зрушеннями у внутрішньому середовищі, особливо вегетативної сфери.
3. Перенесення, яке обумовлене утворення в процесі тренування здібностей організму зберігати певний рівень працездатності в особливо несприятливих умовах, пов'язаних з виконанням важкої втомливої роботи, великою недостатністю кисню, діями високої та низької температури тощо. Тут можуть виникати такі відхилення від гомеостатичних констант, які нетренований організм перенести не в змозі.

Нині суспільна функція фізичного виховання та його основна мета полягають у вихованні всебічно розвинутої особистості, підготовленої до трудової діяльності у складних умовах ринкових відношень. Відповідно до цієї мети основні завдання фізичного виховання у вищих навчальних закладах полягають: у гармонійному розвитку форм і функцій організму студентської молоді, що спрямований на всебічне вдосконалення фізичних даних, зміцнення здоров'я, забезпечення творчого довголіття, формування та набуття життєво важливих рухових умінь, навичок і спеціальних знань; виховання вольових і духовних якостей особистості, сприяння розвитку інтелекту.

Відомо, що найбільш високий рівень смертності серед людей з низьким рівнем фізичної підготовленості складає біля 70 на 10 000 осіб. Рационально визначений обсяг фізичного навантаження знижує ризик інфаркту міокарду на 50,0 %, низька смертність виявлена у населення з високим рівнем фізичної підготовленості – 19,0 %, у осіб із середнім рівнем фізичної підготовленості цей показник складає 23,4 %.

З метою визначення психофізичних характеристик здоров'я студентів було проведено вивчення тривожності за методикою Мехрабіана. Модифікація анкети А. Мехрабіана для узагальнення стійких мотивів особистості: мотиву прагнути успіху і мотиву запобігання поразок. При цьому оцінювалось, який з цих двох мотивів у досліджуваного домінує. Інтерпретація результатів

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 маси тіла 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. Муравов. – 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 -