

Непередбачуваність і невизначеність інформації, що надходить під час ігрових дій, змушують гравця максимально оцінити ігрову ситуацію та прийняти необхідні уявні та рухові рішення. У грі здобуде перемогу та команда, гравці якої застосовують найбільш доцільні, оптимальні та ефективні варіанти ігрових дій.

Таким чином, удосконалюючи технічні та тактичні дії гравця, ми розвиваємо й удосконалюємо координаційні здібності. І чим вище майстерність і сильніший суперник, тим активніше проходить процес удосконалення та підтримки рівня координаційних здібностей, що благотворно відбивається на всіх діях людини в повсякденному житті.

Із вище сказаного ми робимо висновки, що заняття фізичними вправами – це допоміжна ланка в загальній освіті студентів, яка має благодійний вплив на дивергентне мислення. А також заняття з фізичного виховання в ЗВО – це один з доступних та оптимальних варіантів розвитку координаційних здібностей.

### ***ВИЯВЛЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОДИНАМІЧНИХ І ВЕГЕТАТИВНИХ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ***

*Є. Г. Колеснік, завідувач лабораторії,*

*М. П. Малащенко, старший викладач, Г. В. Лозгачов, старший викладач*

*Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського*

*«Харківський авіаційний інститут»*

Фізіологічний стан і фізична підготовка студентської молоді різко погіршилися внаслідок зниження престижності турботи про власне здоров'я та недооцінки соціальної, оздоровчої та виховної ролі фізичної культури і спорту.

Мета роботи: виконання наукових досліджень співробітниками кафедри фізичного виховання для вирішення питання щодо допуску першокурсників до занять фізичною культурою й формування груп здоров'я з урахуванням результатів щорічних медичних профілактичних оглядів.

Обстеженням було охоплено 364 студенти ХАІ віком 17–19 років (33,7 % від загальної кількості першокурсників). На початковому етапі в лабораторії «Здоров'я студентів» було створено базу антропометричних індексів цієї контрольної групи. Під час обстеження передбачалося визначення зросту й маси тіла, вимірювання артеріального тиску в положенні сидячи, підрахунок частоти серцевих скорочень (ЧСС) за 10 секунд, а також проходження тесту для визначення рівня тривожності. Комп'ютерну діагностику проводили з метою оцінювання функціонального стану внутрішніх органів і систем студентів.

На основі отриманих результатів вимірювань було розроблено алгоритм виявлення серед обстежених студентів групи підвищеного

ризик, що дає змогу ідентифікувати примежові до норми зміни психофізіологічних показників на рівні окремого індивіда.

Рівень якості фізичного розвитку оцінювали за допомогою таких показників: динамічна сила, швидкісно-силова й загальна витривалість, гнучкість. Аналіз показав, що більше половини студентів 1-го курсу факультетів № 1–7, яких було обстежено, не виконують вікові нормативи за окремими показниками фізичного розвитку.

Студенти	Факультет							Усього
	№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	№ 6	№ 7	
Кількість обстежених	51	54	55	53	54	48	49	364
Із задовільним рівнем фізичної підготовки	50,2 %	54,8 %	46,3 %	51,2 %	38,4 %	42,7 %	37,4 %	45,8 %
З низьким рівнем фізичної підготовки	49,8 %	45,2 %	53,7 %	48,8 %	61,6 %	57,3 %	62,6 %	54,2 %

Загострення тих чи інших хвороб у студентів початкових курсів медичні працівники констатували залежно від пори року. Наприклад, восени відзначається підвищена захворюваність нирок. Навесні через авітаміноз виявляються розлади гастродуоденальної системи. Узимку спостерігаються вегетативно-судинні порушення, захворювання нервової системи, пов'язані з перенапруженням і перевтомою, психічним розладом.

Проведений контроль фізичного стану юнаків і дівчат показав, що в нових мікросоціальних умовах їх навчання на першому й другому курсах мають місце різні дезадаптаційні порушення функцій вегетативної й серцево-судинної систем, а також психоемоційної сфери. Контроль та оцінювання адаптивних змін, особливо в період підвищених психічних навантажень, потребують використання таких психофізіологічних критеріїв, які б являли собою інтегральну оцінку функціонального стану людини. У зв'язку з цим виникає необхідність у проведенні психологічних тестів і комп'ютерної діагностики як експрес-методів виявлення відхилень у стані здоров'я на ранніх стадіях.

Уважаємо за потрібне визначати психодинамічні й вегетативні показники для точності оцінювання параметрів адаптивних змін, особливо в умовах, коли формування основних фізіологічних систем організму ще повністю не завершено. Такий підхід дає можливість виявити відхилення в стані здоров'я або оцінити ризики розвитку психофізіологічних змін, передбачити застосування тих чи інших профілактичних і корекційних заходів. Раціональна фізична активність є найважливішим засобом

профілактики захворювань, оскільки сприяє зміцненню здоров'я й поліпшенню працездатності студентської молоді.

З метою запобігання нераціональним фізичним навантаженням контрольні нормативи під час занять фізичним вихованням студенти повинні виконувати лише після проходження профілактичного медичного огляду й розподілу на медичні групи (основну, підготовчу, спеціальну).

До основної групи зазвичай належать студенти без відхилень у фізичному розвитку. До складу підготовчої групи входять студенти з недостатнім фізичним розвитком, зі слабкою фізичною підготовленістю або з незначними відхиленнями в стані здоров'я.

До спеціальної медичної групи (СМГ) належать студенти зі значними проблемами здоров'я постійного або тимчасового характеру, для яких необхідним є обмеження фізичної активності. Ці студенти беруть участь у програмі, спеціально розробленій для них. Фізичне навантаження для таких студентів зменшується, а час на освоєння програми збільшується.

Отже, індивідуалізація підбору фізичного навантаження залежно від рівня соматичного здоров'я та суворе дотримання вимог до організації навчального процесу для кожної з медичних груп є запорукою високої результативності фізичного виховання у вищому навчальному закладі. Систематичні й правильно організовані заняття фізичною культурою сприяють зміцненню здоров'я, гармонійному фізичному розвитку.

### ***ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВАЖКОАТЛЕТИЧНОГО ПОЯСУ НА СИЛОВІ ПОКАЗНИКИ ВАЖКОАТЛЕТІВ***

*А. О. Дахно, асистент*

*Р. І. Шафігуллін, доцент*

*О. В. Слободянюк, асистент*

*Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»*

Основна задача даної роботи полягає в аналізі основних функцій важкоатлетичного поясу, його позитивного та негативного впливу на організм спортсмена.

Розглянемо основні завдання й функції важкоатлетичного пояса. Він є важливою деталлю екіпіровки спортсменів, що займаються важкою атлетикою й пауерліфтингом. Головне завдання пояса полягає в захисті спини від травм під час виконання силових вправ. Пояс призначений для зниження вірогідності травмування спортсмена. Його фіксують на рівні талії за допомогою спеціальних кріплень. Захисний механізм простий і ефективний: затягнутий пояс збільшує тиск усередині живота, що додатково фіксує хребетний стовп і міжхребетні диски в поперековому відділі у вертикальному положенні. Додаткова підтримка хребта потрібна при великих навантаженнях.

Пояс виконує захисну функцію й допомагає в піднятті більшої ваги. Захисна функція полягає в створенні додаткового опору, протидіючого