

мерой этой компенсации, определённая величина которого обратно пропорциональна энергоёмкости профессионального труда. Эта концепция простоты расчёта необходимых параметров нагрузок обращает внимание специалистов по физической культуре, которые видят в ней основу для создания дифференцированных программ занятий для людей различных возрастных групп. Предложен и другой подход, который базируется на учёте влияния мышечной деятельности на состояние здоровья, функциональные резервы организма, физическую подготовленность человека. Выделяется несколько уровней нагрузок, которые приводят или к повышению уровня физического состояния, или к его стабилизации или детренированности. Высказывается мысль про то, что людям с невысокой двигательной активностью и низкими физическими возможностями необходимы только небольшие нагрузки для получения оздоровительного эффекта. В литературе предлагаются различные критерии дифференциации параметров двигательного режима: по уровню физической трудоспособности; по уровню физического состояния; по возрасту; по уровню физической подготовленности. Однако всё большее число исследователей считают основным критерием дифференциации двигательного режима состояние и уровень здоровья.

Исследования говорят про то, что потребности, мотивы и интересы в области физического воспитания имеют свои возрастные особенности и связаны с психологическим развитием, социальным формированием личности, темпераментом, с социально – экономическими условиями жизни конкретной семьи. Если говорить про связь мотивации и здоровья, то тут наблюдается прямая зависимость – чем выше уровень здоровья человека, тем более значимой является мотивация. Как правило, с возрастом мотивация снижается. С возрастом у людей появляются различные заболевания; появляется боязнь травмироваться во время занятий физической культурой. Поэтому очень важно поддержание мотивации к занятиям физическими упражнениями. Известно, что под влиянием рациональных занятий физической культурой и спортом улучшаются адаптационные возможности организма, осуществляется прирост показателей физической подготовленности, уровень физической и умственной трудоспособности будущих специалистов. Из источников, опубликованных за последнее время на Украине, так и в Европе известно, что состояние здоровья современного человека сильно связано с его образом жизни. Среди причин, которые негативно влияют на характер здоровья, выделяют: нерациональное питание, малую подвижность, неумение противостоять стрессовым ситуациям и факторам риска. Отмечается, что поведенческие, психологические и социальные факторы жизни людей играют важную роль в формировании вектора адаптивных процессов, которые способствуют сохранению здоровья. Общеизвестно, что наиболее динамическим элементом социальной структуры и основным фактором мобильности любого общества есть молодёжь. Стиль жизни, поведенческая деятельность, групповые нормы, интересы, ценности и стереотипы молодежи имеют свою специфику; это во многом определяет отношение будущих специалистов к собственному здоровью.

ВЫВОДЫ

1. Для формирования у студентов стойкой мотивации к занятиям физической культурой необходимо : а) с первого курса пропагандировать идеи про здоровому образу жизни, которые дают физическая культура и спорт; б) занятия по физической культуре сделать более динамичными за счёт использования различных видов спорта и применения индивидуального подхода.
2. Перед студентами необходимо постоянно ставить определённые задачи; совершенствовать ранее полученные навыки, способствующие продвижению студентов что касается учебной деятельности.
3. Таким образом, у студентов, которые активно переключаются к организации педагогического процесса в высшем учебном заведении, кроме формирования двигательных навыков и умений, расширения функциональных возможностей организма, происходит формирование мотивационно – ценностного аспекта индивидуальной физической культуры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бужикова Р. Т. Мотивационное и эмоциональное стимулирование мотивационно – потребностной сферы школьников и студентов как основы воспитания у них физической культуры / Р. Т. Бужикова, П. К. Адуркин, М. П. Лебедева // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка – 2005 - № 6 – с. 48 – 52.
2. Занюк С. С. Психологія мотивації. Навчальний посібник / С. С. Занюк – К.: Либідь, 2002 – 304 с.
3. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин – СПб.: Питер, 2000 – 500 с.
4. Ягунов В. В. Педагогика: [навчальний посібник] / В. В. Ягунов – К.: Либідь, 2002 – 560 с.
6. Puetz T. W. Physical activity and feelings of energy and fatigue: epidemiological evidence / T. W. Puetz // Sport Medicine – 2006 – V. 36. – P. 767 – 780.
7. Pisot R. Correlation between perceived quality of life and healthy environment in youth facta universitatis / Rado Pisot, Veronika L. Kroprej // Series: Physical education and sport – 2006 – V. 4 № 2 – P. 115 – 123.
8. Posadzki P. Psychosocial conditions of quality of life among undergraduate students: a cross sectional survey / P. Posadzki P. Musonda, G. Debska, R. Polezyk // Applied Research Quality Life – 2009. – V. 4 – P. 239 – 258.

Барыбина Л.Н.¹, Боровская О.Ю.², Репко Е.А.³
Харьковский национальный университет радиоэлектроники¹
Харьковский торгово-экономический институт КНТЭУ²
Харьковский национальный педагогический университет им.Г.С.Сковороды³

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

В статье показано влияние авторской методики индивидуализации физического воспитания на физическое и функциональное состояние студентов, занимающихся силовыми видами спорта и единоборствами. Представлена возможность практического применения методики индивидуализации физического воспитания в высших учебных

заведеннях. В исследовании приняли участие 152 студента. Установлено, что для успешного построения учебно-тренировочного процесса, необходимо учитывать особенности структуры психофизиологических возможностей и физической подготовленности студентов. Определено, что у студентов экспериментальных групп улучшились показатели функциональных, психофизиологических возможностей и физической подготовленности.

Ключевые слова: студенты, методика, силовые виды спорта, единоборства, индивидуализация, психофизиология.

Барибіна Л.М., Боровська О.Ю., Репко О.О. Використання індивідуального підходу у фізичному вихованні студентів на заняттях різної спрямованості. У статті показано вплив авторської методики індивідуалізації фізичного виховання на фізичний і функціональний стан студентів, що займаються силовими видами спорту і единоборствами. Представлена можливість практичного застосування методики індивідуалізації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. У дослідженні взяли участь 152 студента. Встановлено, що для успішної побудови навчально-тренувального процесу, необхідно враховувати особливості структури психофізіологічних можливостей і фізичної підготовленості студентів. Визначено, що у студентів експериментальних груп покращилися показники функціональних, психофізіологічних можливостей і фізичної підготовленості.

Ключові слова: студенти, методика, силові види спорту, единоборства, індивідуалізація, психофізіологія.

Barybina L.N., Borovskaja O.Y., Repko E.A. Using of individual approach to physical training of students in activities of different directivity. It is shown the influence of the author's technique of individualization of physical education on physical and functional condition of the students involved in power sports and combat sports in this article. It was shown the possibility of practical application of technique of individualization of physical education in universities. Author's technique of individualization of physical education of students of higher educational establishments includes a: the distribution of students in sport specialization in accordance with their individual characteristics, and the individualization of the educational process in each section. The study involved 152 students. It was determined the index level of physical and functional readiness, psychophysiological possibilities of students and it was conducted a factor analysis of 21 indicators of complex testing. It was established that it is necessary to take into account the structural features of the psychophysiological features and physical fitness of students for the successful construction of the training process, and to develop adequate training programs for students. It was defined, that it was improved functional performance, psycho physiological capabilities and physical readiness of the students of the experimental groups. It is shown that the application of the author's methodology of individualization of physical education in power sports and combat sports helps to optimize the learning process and improve physical condition. It is of great importance carrying out of employment according to the level of readiness and the predisposition of students for effective training, physical development and health improvement.

Key words: students, technique, individualization, psychophysiology, power sports, combat sports.

Введение. Период обучения в высшем учебном заведении сопровождается значительным повышением умственной и психической нагрузок, снижением двигательной активности, что приводит к существенному ухудшению функционального состояния и общего состояния здоровья студентов [1, 3, 7, 9]. Вопросы укрепления здоровья, обучения принципам здорового образа жизни, приобщения к различным видам двигательной активности, остаются актуальными на сегодняшний день. Успешность воспитания у студентов потребности занятиями спортом, на наш взгляд, во многом зависит от индивидуального подхода в учебной работе кафедр физического воспитания. На каждом возрастном этапе существуют общие черты, присущие студентам, и специфические особенности, отличающие одного студента от другого. Поэтому, при выборе спортивной направленности и при подборе физических упражнений по сложности и воздействию на организм, необходимо учитывать индивидуальные возможности студентов, которые включают не только показатели физического развития и двигательной подготовленности, но и социально-психологические факторы, показатели психофизиологических возможностей [10, 11, 13, 17].

Ряд авторов [3, 10, 12, 14,], занимаясь изучением и выявлением особенностей психофизиологического состояния студентов под влиянием занятий физической культурой и спортом для оптимизации их учебно-познавательной деятельности, считают, что правильная оценка потенциальных адаптационных возможностей каждого человека и оптимальное использование его физических и интеллектуальных возможностей является важным звеном учебно-тренировочного процесса. Студент сталкивается с проблемой выбора своего пути, который подходит именно для него и является для него единственно верным. В спортивной деятельности тоже возникает вопрос – чем лучше всего заниматься, какой вид выбрать, какие физические и психологические качества развивать, какие навыки совершенствовать, в каких количествах и пропорциях. Силовые виды спорта и различные виды единоборств очень популярны среди студентов. Они не только способствуют укреплению здоровья, физическому развитию, но и содействуют психологическому совершенствованию, что очень важно в дальнейшей профессиональной деятельности каждого человека.

Цель, задачи работы, материалы и методы.

Цель работы – показать результаты использования индивидуального подхода в физическом воспитании в высшем учебном заведении на физическое и функциональное состояние студентов, занимающихся силовыми видами спорта и единоборствами.

Методы исследования – теоретический анализ литературных источников, педагогическое тестирование уровня функциональной и физической подготовленности, психофизиологическое тестирование, методы математической статистики. При тестировании психофизиологических возможностей были использованы, в том числе, разработанные нами авторские программы «Восприятие-1» и «Восприятие-2». В исследовании приняли участие 152 студента Харьковского национального университета радиозлектроники (61 студент 2-5 курсов на этапе констатирующего эксперимента и 91 студент 1 курса на этапе формирующего эксперимента), занимающихся на специализациях единоборств и силовых видов спорта.

Результаты исследования. Имеются разные подходы к решению проблемы индивидуализации в физическом воспитании и спорте. Нами была разработана авторская методика индивидуализации физического воспитания студентов высших учебных заведений, которая включает в себя: распределение студентов по спортивным специализациям, согласно их индивидуальным особенностям, и индивидуализацию учебного процесса в каждой секции. Для определения этих индивидуальных особенностей в структуре подготовленности студентов разных спортивных специализаций, был проведен факторный анализ 21 показателя комплексного тестирования методом главных компонент. На основании полученных результатов, были разработаны шкалы оценки степени развития физических качеств и психофизиологических возможностей представителей разных спортивных секций. Так, у представителей единоборств наблюдается наибольшая выраженность таких факторов, как «Скорость нервных процессов», «Силовые способности», «Концентрация внимания», «Чувство времени» и «Психическая устойчивость». У представителей силовых видов спорта – «Психическая устойчивость», «Силовые способности» «Психическая вработываемость».

Распределение первокурсников, которые колебались в выборе спортивной специализации, и тех студентов, кто ранее не занимался спортом, было проведено с учетом данных факторного анализа и с применением авторских программ психофизиологического тестирования. Кроме того, в экспериментальных группах занятия строились с учетом индивидуальных особенностей студентов: на начальных этапах учитывался уровень подготовленности занимающихся, а на более поздних этапах в секциях единоборств учитывалась предрасположенность студентов к стилям ведения поединка, в секциях силовых видов спорта – предрасположенность к разным режимам силовых нагрузок. На наш взгляд, занятия, построенные с учетом уровня подготовленности и предрасположенности занимающихся, не только способствует росту спортивного мастерства, но и становятся лично значимыми для каждого студента. Условия спортивной борьбы в ситуационных видах спорта, как указывают специалисты [5, 6, 15, 16], требуют высокого уровня развития психофизиологических показателей, вызывают у человека повышенное нервно-психическое напряжение. Это связано с большим объемом информации, который должен перерабатывать спортсмен в кратчайшие отрезки времени. В этой связи, занятия единоборствами могут быть рекомендованы студентам с высокими показателями скорости простой и сложной реакции, оперативности мышления, мышечной чувствительности, чувства времени и расстояния, концентрации и объема внимания. Занятия так же оказывают существенное влияние и на развитие психомоторной подготовленности занимающихся.

Спортивная техника единоборств является сложной многоструктурной системой двигательных действий. В единоборстве ведущее значение приобретают такие характеристики, как активность атакующих и защитных действий, их эффективность, разнообразие. Для всех видов единоборств характерны постоянная смена ситуации, в связи с этим постоянно меняется мощность работы и энергозатраты. Рядом авторов [6, 15] изучались индивидуальные особенности спортсменов-единоборцев, связь стиля ведения поединка с психофизиологическими характеристиками. Было выявлено, что атакующий стиль ведения поединка сопровождается высоким уровнем работоспособности, снижением утомления и тревожности, а защитный стиль характеризуется лучшими значениями скорости и переработки информации, что происходит за счет ухудшения таких качественных характеристик, как продуктивность и эффективность. Также, было выявлено наличие более жесткой организации психофизиологического состояния у боксеров атакующего стиля, по сравнению с защитным стилем.

На наш взгляд, в обучении необходим подход, учитывающий не только физические и морфофункциональные характеристики занимающихся, но и их предрасположенность к определенному стилю действий. В соответствии с индивидуальными психическими, физическими особенностями один из борцов может предпочитать наступательную тактику, другой контратакует. При наличии природной одаренности и правильной системе тренировок с учетом стиля деятельности, занимающиеся могут достичь высоких спортивных результатов уже в течение обучения в ВУЗе. Современные системы атлетизма представлены многочисленными разработками, методиками и направлениями. Наша методика занятий в тренажерном зале, основана на учете индивидуальных особенностей студентов. В зависимости от способности студента проявлять максимальную силу, взрывную силу или силовую выносливость предлагается соответствующая специализация: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, бодибилдинг или гиревой спорт.

Средства тренировки — штанга, гири, гантели и различные тренажеры в этих видах спорта одинаковы, но различен процесс тренировки в каждом из них. Восприимчивость человека к разной методике тренинга обусловлена генетически и зависит от содержания тренировки [2, 4, 8]. В некоторых упражнениях важнее скоростная, нежели силовая характеристика. Одним из главных вопросов методики тренинга является выбор величины веса снаряда. При поднимании незначительного веса время напряженного состояния мышцы может стать настолько малым, что упражнение почти не оказывает тренирующего воздействия на развитие силы. При искусственном замедлении движения в работу вовлекаются мышцы-антагонисты, но этот навык может закрепиться и затруднять проявление максимальной силы. Поэтому попытки тренировать мышечную силу, не прибегая к максимальным силовым напряжениям малоэффективны, и на занятиях необходимо применять упражнения, требующие проявления не менее 70% от максимальной произвольной силы. В этом случае совершенствуется механизм внутримышечной координации, обеспечивающий включение как можно большего числа двигательных единиц мышцы. При многократном повторении упражнений происходит функциональная гипертрофия мышц, увеличение мышечной массы приводит к росту силы. Прирост силы больше при среднем темпе выполнения упражнений, поэтому любое ускорение движения снарядов, если оно вызвано необходимостью совершенствования взрывной силы, оказывается малоэффективным для увеличения максимальной силы. Выполнять большое и умеренно большое количество повторений рекомендуется и начинающим атлетам, и квалифицированным спортсменам, так как это подготовка к более высоким нагрузкам, позволяющая сформировать правильные технические навыки выполнения упражнений, избежать травм, снизить нагрузку на нервную систему. Для развития силовой выносливости используется круговая тренировка. Этот метод позволяет индивидуализировать нагрузку с помощью уточнения максимального числа повторений в каждом упражнении. Регулярное применение этого метода тренировки развивает мышечную силу, совершенствует работу внутренних органов, способствует формированию настойчивости, целеустремленности и развитию силовой выносливости, необходимой, например, в гиревом спорте [2, 4, 8].

Рассмотрим результаты применения экспериментальной методики в занятиях силовыми видами и единоборствами на показатели функциональных и психофизиологических возможностей студентов, а так же на уровень развития их физических качеств. Наблюдалось достоверное снижение частоты сердечных сокращений, регистрируемой в покое, у студентов всех спортивных специализаций. Контрольная и экспериментальная группы, достоверно не отличавшиеся между собой до проведения эксперимента, после проведения эксперимента стали достоверно различаться. Снижение ЧСС в состоянии покоя от 83,2 уд·мин⁻¹ до 72,0 уд·мин⁻¹ при $p < 0,05$ наблюдалось в экспериментальной группе самбистов; в экспериментальной группе боксеров снижение ЧСС в состоянии покоя наблюдалось от 78,8 уд·мин⁻¹ до 68,4 уд·мин⁻¹; в экспериментальной группе представителей силовых видов спорта снижение ЧСС в состоянии покоя наблюдалось от 85,2 уд·мин⁻¹ до 80,4 уд·мин⁻¹, в то время, как в контрольных группах изменение ЧСС покоя не достоверно.

Кроме того, было выявлено достоверное увеличение времени задержки дыхания на вдохе (проба Штанге) у представителей силовых видов спорта – увеличение времени задержки дыхания на вдохе в экспериментальной группе наблюдалось от 50,4 с до 57,8 с при $p < 0,05$, в то время, как в контрольной группе увеличение времени задержки дыхания на вдохе не достоверно. Частота сердечных сокращений, регистрируемая после задержки дыхания на вдохе, в группах представителей единоборств и силовых видов спорта после проведения эксперимента стала достоверно выше по сравнению с данными, полученными до проведения эксперимента, что вполне объяснимо фактом увеличения времени задержки дыхания после проведения эксперимента. Тем не менее, в экспериментальных группах значения частоты сердечных сокращений после задержки дыхания на вдохе достоверно ниже по сравнению с контрольными группами. До проведения эксперимента экспериментальные и контрольные группы достоверно не различались по данному показателю. После проведения эксперимента ЧСС после задержки дыхания на вдохе в экспериментальной группе самбистов составила 92,0 уд·мин⁻¹, а в контрольной – 104,6 уд·мин⁻¹ при $p < 0,05$; в экспериментальной группе боксеров данный показатель после проведения эксперимента составил 83,6 уд·мин⁻¹, а в контрольной – 106,2 уд·мин⁻¹; в экспериментальной группе представителей силовых видов спорта составил 102,6 уд·мин⁻¹, а в контрольной – 108,8 уд·мин⁻¹.

Из психофизиологических показателей в результате применения системы индивидуализации наиболее существенные изменения были выявлены в показателях кратковременной памяти, регистрируемой по авторским программам «Восприятие», по первому и второму этапу. Контрольная и экспериментальная группы, достоверно не отличавшиеся между собой до проведения эксперимента, после проведения эксперимента стали достоверно различаться по показателям кратковременной памяти. В экспериментальной группе силовых видов спорта увеличение количества правильно воспроизведенных символов по программе «Восприятие-1» (тест №1) наблюдалось от 3,11 до 4,09 при $p < 0,05$, в то время, как в контрольной группе увеличение количества правильно воспроизведенных символов не достоверно. В экспериментальной группе самбистов увеличение количества правильно воспроизведенных символов по программе «Восприятие-2» (тест №1) наблюдалось от 4,34 до 5,83 при $p < 0,05$; в группе боксеров от 5,25 до 6,64; в группе представителей силовых видов спорта от 5,15 до 5,96, в то время, как в контрольных группах увеличение количества правильно воспроизведенных символов не достоверно. Увеличение количества правильно воспроизведенных символов по программе «Восприятие-2» (тест №2) от 4,78 до 7,42 при $p < 0,05$, наблюдалось в экспериментальной группе самбистов; от 6,36 до 7,60 в экспериментальной группе боксеров, в то время, как в контрольных группах увеличение данного показателя не достоверно. После проведения эксперимента так же были выявлены достоверные различия между контрольными и экспериментальными группами по показателям психической устойчивости по тесту Шульте. Так, после проведения эксперимента в контрольной группе самбистов показатели психической устойчивости составили 1,08, а в экспериментальной группе самбистов данные показатели составили 0,91; в контрольной группе силовых видов спорта показатели психической устойчивости составили 1,06, а в экспериментальной группе – 0,98, при $p < 0,05$. Также было выявлено достоверное уменьшение времени выполнения теста «Челночный бег» от 10,10 с до 9,78 с при $p < 0,05$, в экспериментальной группе самбистов, в то время, как в контрольной группе самбистов уменьшение времени выполнения теста «Челночный бег» не достоверно.

ВЫВОДЫ

1. Определено и экспериментально обосновано положительное влияние использования индивидуального подхода в физическом воспитании в высшем учебном заведении на физическое и функциональное состояние студентов, занимающихся силовыми видами спорта и единоборствами.

2. Показано, что разработанная методика индивидуализации физического воспитания, основанная на определении особенностей структуры психофизиологических возможностей и физической подготовленности студентов, а также проведение занятий с учетом уровня подготовленности и предрасположенности занимающихся, имеет большое значение для эффективной профессиональной подготовки, двигательного совершенствования и улучшения состояния здоровья.

3. Показано, что в результате проведения эксперимента у студентов экспериментальных групп улучшились показатели функциональных возможностей, о чем свидетельствует снижение показателей ЧСС в состоянии покоя, и улучшение показателей пробы Штанге и пробы Летунова; повысились показатели психофизиологических возможностей и физической подготовленности студентов.

В ПЕРСПЕКТИВЕ ДАЛЬНЕЙШИХ ИССЛЕДОВАНИЙ планируется совершенствование системы индивидуализации для оптимизации процесса физического воспитания в высших учебных заведениях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барыбина Л.Н. Характеристика психофизиологических показателей студентов различных спортивных специализаций / Л.Н. Барыбина, Ж.Л. Козина // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн. тр. под ред. проф. С.С. Ермакова – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2010. – № 4. – С. 6-12.

2. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика : учебник для вузов / Л.С. Дворкин. – М.: Советский спорт. – 2005. – 598 с.

3. Зайцев В.П. Использование спортивных игр и единоборств как средства психофизической регуляции профессиональной работоспособности будущих специалистов / В.П. Зайцев, Т.В. Бондаренко, Е.Л. Панина // Физическое

воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн. тр. под ред. проф. С.С. Ермакова. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2008. – № 1. – С. 71-77.

4. Индивидуализация физического воспитания студентов в силовых видах спорта / Барыбина Л.Н., Дидюк Н.А., Тянянский С.Ф., Семашко С.А. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // Сборник статей IX международной конференции, 8-9 февраля 2013 года. – Белгород – Харьков – Красноярск – Москва, 2013. – С. 103-107.

5. Козина Ж.Л. Определение индивидуальных особенностей спортсменов с помощью математического моделирования и методов многомерного анализа / Козина Ж.Л., Ягелло В., Ягелло М. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 12. – С. 41-50.

6. Коробейников Г.В. Связь стиля введения поединка боксеров с различными психофизиологическими характеристиками / Коробейников Г.В., Аксютин В.В., Смоляр И.И. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 9. – С. 33-37.

7. Москаленко Н.В. Влияние физической культуры и спорта на психофизиологическое состояние студентов / Москаленко Н.В., Ковтун А.А. // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 3. – С. 83-87.

8. Остапенко Л.А. Силовое троеборье: особенности тренировочного процесса на этапе отбора и начальной подготовки: Учебное пособие / Л.А. Остапенко. – М: Физкультура и спорт, 2002. – 150 с.

9. Физическая культура студента : учебник / под ред. В.И. Ильичича. — М.: Гардарики, 2007. — 447 с.

10. Barybina L.N. The application of the algorithm of the individualization of students' physical education process / Barybina L.N., Kolomiec N.A., Komotskaja V.A. // Physical education of student. – 2014. – Vol.6 – P. 3-7.

11. Belykh S.I. Structure of the concept of personality oriented physical education university students / Belykh S.I. // Physical education of students. – 2013. – Vol.4 – P. 3-10.

12. Clive C. Pope. The physical education and sport interface: Models, maxims and maelstrom / Clive C. Pope // European Physical Education Review, Oct 2011. – № 17. – P. 73-285.

13. Iermakov S.S. Features of motivation of students to application of individual programs of physical self-preparation / S.S. Iermakov, P.I. Ivashchenko, V.V. Guzov // Physical Education of Students. – 2012. – Vol. 4. – P. 59-61.

14. Jay Coakley. Youth Sports: What Counts as "Positive Development?" / Jay Coakley // Journal of Sport and Social Issues, Aug 2011. – № 35. – P. 306-324.

15. Korobeynikov G. The cognitive functions and styles of fight in elite female judokas / G. Korobeynikov, L. Korobeynikova, N. Dakal // Physical activity health and sport. – 2015. – №1(19). – P. 31-37

16. Kozina Zh.L. The concept of individual approach in sport / Kozina Zh.L., Prusik Krzysztof, Prusik Katarzyna // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2015, no.3, pp. 28-37.

17. Patricia Tucker. University Students' Satisfaction With, Interest in Improving, and Receptivity to Attending Programs Aimed at Health and Well-Being / Patricia Tucker, Jennifer D. Irwin // Health Promot Pract, May 2011. – № 12. – P. 388-395.

**Безгрєбельна О., Цьовх Л., Череповська О., Череповський Д.
Національний університет «Львівська політехніка»**

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ ОСВІТІ СТУДЕНТІВ ВНЗ

У статті розглянуто питання фізкультурно-оздоровчої освіти студентів ВНЗ у їхньому фізичному вихованні. Теоретичним узагальненням даних науково-методичної та спеціальної літератури, з'ясовано ключові аспекти технологій формування змісту цієї освіти студентів ВНЗ в аспекті сучасних тенденцій розвитку галузі. Установлено, що для легітимізації статусу фізкультурно-оздоровчої освіти та забезпечення її високоефективності, повинні відбутися суттєві якісні зміни у методичній й інформаційній організації цього процесу на основі новітніх трансформаційних технологій її змісту.

Ключові слова: студент, ВНЗ, фізичне виховання, фізкультурно-оздоровча освіта, технологія.

Безгрєбельная Е., Цьовх Л., Череповская Е., Череповский Д. Современные технологии в физкультурно-оздоровительном образовании студентов вузов. В статье рассмотрены вопросы физкультурно-оздоровительного образования студентов вузов в ихнем физическом воспитании. Теоретическим обобщением данных научно-методической и специальной литературы, выяснено ключевые аспекты технологий формирования содержания этого образования студентов вузов в аспекте современных тенденций развития отрасли. Установлено, что для легитимизации статуса физкультурно-оздоровительного образования и обеспечения его высоко эффективности, должны состояться существенные качественные изменения в методической и информационной организации этого процесса на основе новейших трансформационных технологий ихнего содержания.

Ключевые слова: студент, вуз, физическое воспитание, физкультурно-оздоровительная образование, технология.

Bezgrebelnaya E., Tsovh L., Cherepovskaya E., Cherepovskiy D. The modern technology in physical and health education the students' of university. The article questions of physical culture education of university students in their education is considered. Physical teaching an important factor in a healthy lifestyle, disease prevention, the organization of leisure and creation of conditions for comprehensive harmonious development of personality of students is seen. The task of the work – aspects of new technologies shaping the content of physical and health education of students' of university the theoretical generalization. The the main task of modern physical education – need to form a relationship to health as the most important values that give life necessary for each