

**НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА**

**САЛУК ІВАН АНДРІЙОВИЧ**

УДК: 796.011.3:378.172

**ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ  
ЗДОРОВ'Я**

13.00.02 – теорія та методика навчання  
(фізична культура, основи здоров'я)

**Автореферат  
дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата педагогічних наук**

**Київ – 2010**

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана в Національному педагогічному університеті імені М.П. Драгоманова, Міністерство освіти і науки України.

**Науковий керівник:** кандидат педагогічних наук, професор  
**Ареф'єв Валерій Георгійович,**  
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту.

**Офіційні опоненти:** доктор педагогічних наук, професор,  
заслужений працівник освіти України,  
**Волков Леонід Вікторович,**  
Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання;

доктор медичних наук, професор,  
заслужений діяч науки і техніки України,  
**Процюк Раду Георгійович,**  
Національний медичний університет імені О.О. Богомольця, професор кафедри фтизіатрії.

Захист відбудеться “24” березня 2010 р. о 14.30 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.053.14 у Національному педагогічному університеті імені М.П. Драгоманова за адресою: 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9.

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9).

Автореферат розісланий “22” лютого 2010р.

**Вчений секретар  
спеціалізованої вченої ради**

**С. В. Федоренко**

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність теми.** Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації”, розроблена відповідно до Закону України “Про фізичну культуру і спорт”, визначає необхідні зміни у підходах суспільства до зміцнення здоров’я людини як найвищої гуманістичної цінності та пріоритетного напрямку державної політики. Проте наявна в Україні система фізичного виховання перебуває в кризовому стані і не може задовольнити потреби населення (А.В. Домашенко, 2000; В.Д. Єднак, 1997; С.М. Канішевський, 1998; Т.Ю. Круцевич, 2000; О.С. Куц, 1993; Б. Леко, 2003; Р.Т. Раєвський, 2004).

За останні роки відбулося значне скорочення обсягу навчальних годин з дисципліни “Фізичне виховання” у вищих навчальних закладах (ВНЗ). Це призвело до зниження ролі фізичної культури у формуванні особистості сучасного фахівця, зменшення рухової активності студентів, погіршення стану їх здоров’я (І.Р. Боднар, 2000; Є.В. Лифанова, І.В. Томарева, 2004; А.В. Магльований, 1997; В.В. Пильненький, О.С. Куц, 2002). Як наслідок, у ВНЗ України в 2,5 рази збільшилася кількість спеціальних медичних груп (О.Д. Дубогай, В.І. Завацький, Ю.О. Короп, 1995; І.П. Чабан, 2002).

За даними різних авторів, до 90% учнів і студентів мають відхилення в стані здоров’я, 30-50% з них – незадовільну фізичну підготовленість (М.Г. Верушкін, 1995; Г.А. Волкова, 1996; О.В. Дрозд, 1998; О.В. Зеленюк, 2004; І.В. Котова, 1998; Т.Ю. Круцевич, 1999).

Викладені факти свідчать: методика організації та проведення занять у ВНЗ потребує подальшого удосконалення, розробки і наукового обґрунтування нових шляхів підвищення якості викладання фізичного виховання (Б.А. Ашмарін, 1990; Б.Ф. Ведмеденко, 1993; В.М. Вовк, 2000; А. Драчук, І. Дуб, М. Галайдюк, 2002; Л.П. Матвєєв, 2003; Б.М. Шиян, В.Г. Папуша, 2000). Це зобов’язує науковців і викладачів вищої школи шукати нові форми і методи проведення занять, викликає необхідність так організувати навчальний процес, щоб мінімальна кількість щотижневих занять давала максимальний позитивний результат.

Ефективне і якісне вирішення завдань фізичного виховання студентської молоді неможливе без систематичної роботи з удосконалення системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах, її методичного забезпечення і наукового обґрунтування.

Це завдання залишається актуальним для вищої школи, яка є головною ланкою підготовки фізично здорового, висококваліфікованого фахівця. Покращення фізичної та розумової працездатності студентів шляхом інтенсифікації навчального процесу потребує внесення змін у зміст програмного матеріалу та методику його викладання (А.В. Домашенко, 2003; С.П. Козіброцький, 2002).

Один із ефективних шляхів вирішення даної проблеми полягає у диференціації та індивідуалізації процесу фізичного виховання студентів. Це підтверджено чисельними науковими працями (Н.Я. Бондарчук, 2006; Ю.В. Новицький, 1997; О.О. Малімон, 1999; В.А. Сапогов, 1994; І.Е. Унт, 1990;

С.І. Усульцева, 2004; Н.І. Фалькова, 2000 та інші). Однак, наукові дослідження не до кінця визначають мету впровадження розробок, які б поліпшили загальний стан здоров'я та фізичну підготовленість студентів. Не повністю розроблені критерії поділу студентів однієї вікової групи на однорідні підгрупи в залежності від рівня соматичного здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості.

Разом з тим, нами не виявлено досліджень, що стосуються методик навчання студентів основного навчального відділення ВНЗ умінню самостійно використовувати диференційовані навантаження у процесі фізичного виховання на основі індивідуально-типових особливостей та рівня соматичного здоров'я.

Актуальність проблеми та її недостатня розробленість зумовили вибір теми дисертаційного дослідження: **“Індивідуалізація фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я”**.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Роботу виконано відповідно до Тематичного плану науково-дослідних робіт Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, який затверджений Вченою радою НПУ імені М.П. Драгоманова (протокол № 5 від 22 грудня 2006 року). Науковий напрям університету: “Теорія і технології навчання та виховання в системі освіти”. Тема дисертаційного дослідження затверджена Вченою радою Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (протокол № 12 від 29 травня 2008 року), та узгоджена в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 6 від 17 червня 2008 року). Дослідження виконано відповідно до Державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки, Закону України “Про освіту”.

**Мета дослідження** – розробити й експериментально перевірити технологію впровадження методики індивідуалізації фізичного виховання студентів в залежності від рівня їх соматичного здоров'я.

Для досягнення мети дисертаційної роботи вирішувалися наступні **завдання:**

1. Проаналізувати та узагальнити дані літературних джерел з питань індивідуалізації фізичного виховання студентської молоді.

2. Дослідити рівень фізичного здоров'я, морфофункціональний стан та виявити вплив засобів різної спортивної спрямованості на фізичну підготовленість студентів-першокурсників ВНЗ.

3. Розробити, теоретично обґрунтувати та впровадити в навчальний процес з фізичного виховання методику індивідуалізації фізичного виховання студентів-юнаків з різним рівнем здоров'я з використанням диференційованих навантажень, застосовуючи сучасні технології.

4. Перевірити ефективність авторської методики індивідуалізації фізичного виховання студентів-юнаків з різним рівнем здоров'я у покращенні їхнього соматичного здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості.

**Об'єкт дослідження** – процес фізичного виховання студентів ВНЗ.

**Предмет дослідження** – зміст, засоби й методи навчання студентів з різним рівнем здоров'я технології індивідуалізації фізичного виховання.

### **Методи дослідження:**

- **теоретичні:** аналіз та узагальнення літературних джерел, систематизація, порівняння, контент-аналіз змісту навчальних програм, посібників та підручників з метою виявлення особливостей індивідуалізації фізичного виховання студентів;

- **емпіричні:** педагогічні спостереження за навчально-виховним процесом студентів-юнаків досліджуваних груп, аналіз дослідження і оцінка їхнього морфофункціонального стану, бесіди, інтерв'ювання; констатувальний та формувальний експерименти для визначення індивідуальних показників соматичного здоров'я, морфофункціонального стану студентів та перевірки ефективності застосованої методики навчання руховим умінням та навичкам;

- **статистичні:** кількісний і якісний аналізи й узагальнення отриманих результатів із використанням методу середніх величин. Достовірність даних визначалась за t-критерієм Стьюдента.

**Експериментальна база дослідження.** У констатувальному етапі дослідження приймало участь 190 студентів-першокурсників Тернопільського державного технічного університету імені Івана Пулюя, з них 150 осіб чоловічої та 40 – жіночої статі для визначення морфофункціонального стану, та 123 особи (85 – юнаків, 38 – дівчат) – для експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я. У формувальному етапі приймало участь 82 студенти-юнаки, з яких 45 осіб експериментальної та 37 – контрольної груп.

### **Наукова новизна отриманих результатів:**

#### ***вперше:***

– науково обґрунтовано методику індивідуалізації фізичного виховання студентів ВНЗ з урахуванням їхнього рівня фізичного здоров'я;

– розроблено діагностичну комп'ютерну програму визначення рівня соматичного здоров'я студентів ВНЗ для розподілу їх на однорідні підгрупи під час занять фізичним вихованням;

– обґрунтовано параметри фізичних навантажень для підгруп студентів з різним рівнем фізичного здоров'я;

#### ***доповнено:***

– навчальні програми з фізичного виховання за спортивною спрямованістю з урахуванням інтересів та можливостей студентів;

– дані про вплив засобів різної спортивної спрямованості на рухову підготовленість студентів ВНЗ;

#### ***подальшого розвитку набуло:***

– визначення рівня соматичного здоров'я студентів за допомогою сучасних технологій;

– розробка технології застосування диференційованих навантажень на заняттях з фізичного виховання студентів.

**Практичне значення результатів роботи** полягає в розробці методики індивідуалізації фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я, яка базується на особливостях показників (індексів) їхнього соматичного здоров'я.

Впровадження результатів наукового дослідження у навчально-виховний процес фізичного виховання студентів Тернопільського державного технічного

університету імені Івана Пулюя (акт впровадження від 29.09.2005р., та акт впровадження від 28.06.2007р.), Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (акт впровадження від 28.06.2008р.) дозволило навчити студентів використовувати індивідуальні навантаження та значно покращити показники їх соматичного здоров'я, фізичного розвитку і рухової підготовленості.

Матеріали дослідження можуть використовуватися викладачами фізичного виховання з метою цілеспрямованого впливу на оптимізацію рухової активності студентів ВНЗ під час проходження курсу “Фізичне виховання”.

Результати дослідження можуть бути використані у навчальному процесі спеціалізованих вищих навчальних закладів при викладанні дисципліни “Теорія і методика фізичного виховання” в розділі “Теоретико-методичні основи фізичного виховання студентської молоді”.

**Особистий внесок здобувача** у роботах, виконаних у співавторстві [6] полягає в розробці методики дослідження фізичного розвитку студентів-першокурсників, статистичній обробці та аналізі отриманих даних.

**Апробація результатів дослідження.** Основні результати дослідження були предметом публікацій, доповідей, обговорень на конференціях різних рівнів, у тому числі на Міжнародних науково-практичних конференціях “Молода спортивна наука України” (Львів, 2002, 2004-2007); на IV Всеукраїнській науково-практичній конференції “Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення” (Львів, 2004); на III Міжрегіональній (І міській) науково-практичній конференції “Здоровий спосіб життя” (Славута, 2004); на II Міжнародній науково-практичній конференції “Актуальні проблеми розвитку руху “Спорт для всіх”: досвід, досягнення, тенденції” (Тернопіль, 2007); на науковій конференції “Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві” (Луцьк, 2002); на наукових конференціях Тернопільського державного технічного університету імені Івана Пулюя (Тернопіль, 2003 – 2009).

**Публікації.** Основні положення результатів дисертаційного дослідження висвітлені у 14 наукових працях (7 статей з яких надруковано у фахових виданнях ВАК України) та 2 авторських свідоцтвах.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертаційна робота складається з переліку умовних скорочень, вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Дисертацію викладено на 209 сторінках, з них 167 сторінок основного тексту. Рукопис містить 36 таблиць, 32 рисунки. У роботі використано 291 джерело, в тому числі: 40 – іноземних, 5 – електронні ресурси.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми; показано зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами; визначено об'єкт і предмет, мету і завдання дослідження; охарактеризовано методи дослідження; сформульовано наукову новизну і практичне значення отриманих результатів, особистий внесок здобувача; наведено відомості щодо апробації та впровадження в практику результатів дослідження; зазначено кількість публікацій, структуру та обсяг дисертації.

У *першому розділі* “**Теоретичні основи проблеми індивідуалізації фізичного виховання студентів**” детально проаналізовано та узагальнено праці провідних вітчизняних і зарубіжних вчених, у яких розкрито концептуальні положення теорії і практики оптимізації навчання, характеризується система фізичного виховання у ВНЗ, висвітлено сучасні підходи до вдосконалення фізичного виховання в залежності від функціонального стану студентів.

Нами встановлено, що значна кількість робіт, опублікованих в останні роки, присвячена особливостям диференціації та індивідуалізації процесу фізичного виховання. Узагальнюючи досвід роботи кафедр фізичного виховання багатьох ВНЗ, науковці (Л.В. Хрипко, 2000; L. Vomirska, 2000; T. Lisicki, 2002), дійшли висновку про доцільність максимального використання на заняттях зі студентами підготовчого навчального відділення засобів спортивної спрямованості, незалежно від їхньої рухової підготовленості. Так, В.Б. Базильчук, 2004; А.І. Драчук, 2002; А.М. Одерієва, Р.Ф. Руденко, 2003; С. Сініца, 2000; О.Ю. Фанигіна, 2005 у своїх дослідженнях показали, що спортивна спрямованість викликає в студентській молоді позитивні емоції та інтерес до занять, сприяє підвищенню їх рухової підготовленості і росту спортивно-технічної майстерності. Проведення ж занять за загальною програмою, за так званою програмою загальної фізичної підготовки, що передбачає у своєму змісті застосування багатьох видів спорту без акценту на один з них в зв'язку з поверхневим вивченням матеріалу через брак часу, позбавляє студента ініціативи й індивідуальності в прояві своїх рухових здібностей, а головне – не викликає в студента зацікавленості до даного виду діяльності.

В основі індивідуалізації навчання повинна бути не тільки здатність до навчання, а й реальні результати навчання – це думка багатьох авторів; такий підхід у фізичному вихованні має багато прихильників (А.В. Магльований, 1997; О.А. Пирогова, 1989; D. Patrick, 1990; F. James, 1994; I. Viori, 1995).

У науково-методичній літературі пропонуються різні критерії індивідуалізації фізичного виховання. Зокрема, мотиви навчання, розвиток вольових зусиль, уваги, властивостей нервової системи, професійних умінь, рівень пізнавальної активності (О.В. Боченкова, 2000; С.О. Сичов, 2002; В.І. Філінков, 2003).

Крім цих критеріїв індивідуалізації, у процесі фізичного виховання широко використовуються деякі інші специфічні критерії, серед яких необхідно відзначити індивідуально-соматичні особливості осіб, частоту серцевих скорочень, частоту дихання, споживання кисню, реакцію організму на фізичні навантаження, типологічні особливості нервової системи, фізичні якості, рухові вміння та навички (Я.С. Вайнбаум, 1991; І.П. Должункова, 1991; А.І. Драчук, 2003; Л.Я. Іващенко, 1990; М.Т. Кобза, 2002; D. Rumel, 2001).

Водночас, вищезазначені наукові дослідження не до кінця визначають мету впровадження розробок, які б поліпшили загальний стан здоров'я та фізичну підготовленість студентів. Не повністю розроблені критерії поділу студентів однієї вікової групи на однорідні підгрупи в залежності від рівня соматичного здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості.

У *другому розділі* “**Методи і організація дослідження**” обґрунтовано систему методів дослідження, які адекватні меті й завданням, подано опис організації педагогічного дослідження, яке проводилося на базі Тернопільського державного технічного університету імені Івана Пулюя в період з вересня 2004 по червень 2007 року, та його поетапність.

На *першому* етапі (2003 – 2004 рр.) був проведений аналіз літературних та електронних джерел, узагальнювався досвід використання оптимізації у фізичному вихованні молоді, індивідуалізації та диференціації навчального процесу у ВНЗ різних профілів, спрямованих на зміцнення здоров'я, збільшення рухової активності студентів та покращення їх фізичного стану. Це дозволило обрати тему, обґрунтувати мету, основні завдання дослідження, а також розробити методологію та план дослідження.

*Другий* етап (2004 – 2005 рр.) передбачав проведення констатувального етапу дослідження. Його мета полягала у наступному:

- вивчення стану соматичного здоров'я студентів-першокурсників;
- визначення та аналіз фізичного розвитку і рухової підготовленості студентів, що вступили на перший курс університету в 2004 році;
- обґрунтування впливу засобів різної спортивної спрямованості на фізичну підготовленість студентів.

*Третій* етап (2005 – 2007 рр.) включав проведення формувального етапу дослідження і тривав два навчальні роки. Його мета полягала у впровадженні авторської методики індивідуалізації фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я.

На *четвертому* етапі (2007 р.), відбувалася перевірка ефективності розробленої авторської методики шляхом порівняння початкових, проміжних та кінцевих показників рівня соматичного здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості студентів досліджуваних груп, а також апробація основних положень дисертації на наукових конференціях. Здійснювалась математична обробка та аналіз результатів організаційно-педагогічного дослідження, а також оформлення дисертаційної роботи.

У *третьому розділі* “**Характеристика функціонального стану студентів-першокурсників**” наведено та проаналізовано результати констатувального етапу дослідження.

Визначення рівня фізичного (соматичного) здоров'я студентів I курсу основного відділення проводилося за методикою Г.Л. Апанасенка. Загальна кількість осіб, які приймали участь у дослідженні склала 123 особи (85 – юнаків, 38 – дівчат). Для оперативнішого проведення обрахунку показників, експрес-оцінки та збереження інформації про студентів нами розроблена авторська діагностична комп'ютерна програма “Здоров'я”.

Результати дослідження дозволили дійти висновку про те, що лише у 13 % юнаків спостерігається середній рівень фізичного здоров'я, в 64 % – нижчий за середній і низький – в 23 % студентів. Тоді як у дівчат, середній рівень фізичного здоров'я відсутній взагалі, нижчий за середній складає 53%, низький – 47 % від загального числа студенток. Не зафіксовано жодного



студента з вищим за середній та високим рівнями фізичного здоров'я як серед осіб чоловічої, так і жіночої статі, що дає підстави характеризувати як незадовільний стан здоров'я у студентів-першокурсників.

У дослідженні фізичного розвитку та рухової підготовленості приймали участь студенти-першокурсники основних медичних груп. Загальна кількість студентів склала 190 осіб, серед них 150 чоловічої і 40 осіб жіночої статей.

Стосовно показників фізичного розвитку студентів 1 курсу в порівнянні з табличними величинами (І.Д. Глазирін, 2004) можна констатувати, що вони як у юнаків, так і у дівчат відповідають середньому, рідше нижчому за середній, чи вищому за середній рівням.

При оцінці фізичної підготовленості юнаків-першокурсників були отримані наступні результати (бали): біг на 3000м (хв.;с) –  $13:23 \pm 0:02$  (3); підтягування на перекладині (разів) –  $11,7 \pm 0,19$  (2); піднімання і опускання тулуба в положенні сидячи за 1 хв. (разів) –  $46,7 \pm 0,22$  (3); стрибок у довжину з місця (см) –  $234,1 \pm 0,67$  (3); біг на 100м (с) –  $14,1 \pm 0,04$  (3); човниковий біг 4x9 м (с) –  $9,6 \pm 0,03$  (3); нахил тулуба вперед (см) –  $11,3 \pm 0,21$  (2).

Дівчата 1 курсу показали такі результати (бали): біг на 2000м (хв.;с) –  $13:11 \pm 0:04$  (1); згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів) –  $18,2 \pm 0,62$  (2); піднімання тулуба в сід за 1 хв. (разів) –  $41,9 \pm 0,59$  (4); стрибок у довжину з місця (см) –  $172,0 \pm 1,08$  (2); біг на 100м (с) –  $17,5 \pm 0,09$  (1); човниковий біг 4x9 м (с) –  $11,2 \pm 0,08$  (2); нахил тулуба вперед з положення сидячи (см) –  $14,4 \pm 0,44$  (2).

Одержані результати тестування фізичної підготовленості засвідчили, що оцінка більшості студентів-першокурсників в середньому відповідає 1-3 балам, що підтверджено також низкою досліджень (Є.П. Байков, 2001; І.Р. Боднар, 2000; О.В. Дрозд, 1998; О.Ю. Фанигіна, 2005). Отже, такий стан розвитку фізичних якостей студентської молоді притаманний для багатьох ВНЗ різних регіонів України та країн СНД.

З метою вивчення впливу засобів різної спортивної спрямованості на рухову підготовленість студентів першого курсу у дослідження були залучені 84 особи чоловічої статі, які були розподілені на чотири групи у відповідності до їхніх інтересів і здібностей. Першу групу склали юнаки, які виявили бажання займатися у навчальних групах з легкоатлетичною спрямованістю (23 особи), другу – спортивними іграми (баскетболом – 27 осіб); третю – атлетичною гімнастикою (18 осіб), четверту (16 осіб) – такі, які не виявили особливого інтересу у використанні засобів спортивної спрямованості. У наступному ця група іменувалася нами – група загальної фізичної підготовки (ЗФП).

Результати обрахування середнього арифметичного значення відносного приросту показників фізичної підготовленості студентів-першокурсників за 7 тестами показали, що найбільш він помітний в групах, які займалися за спортивними інтересами (рис.1).

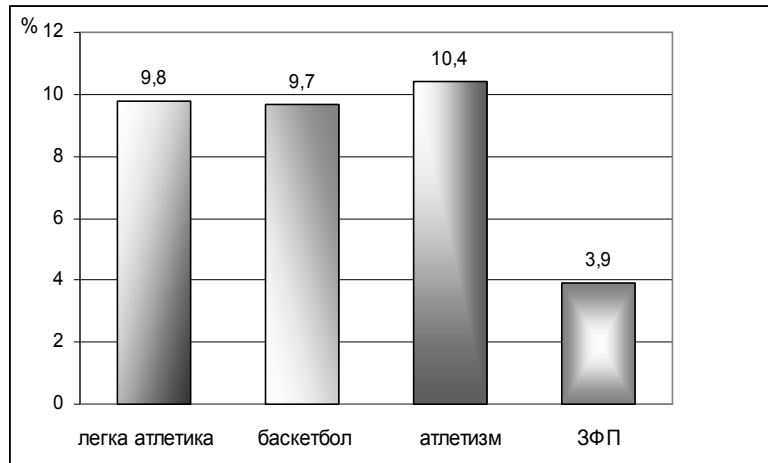


Рис. 1. Відносний приріст показників фізичної підготовленості студентів-першокурсників

Таким чином з усього вище сказаного випливає, що використовуючи засоби різної спортивної спрямованості, враховуючи функціональні можливості, нахили та інтереси, можна підвищити фізичну активність студентів як в обраних видах спорту безпосередньо, так і загальну фізичну підготовленість в цілому.

У **четвертому розділі “Методика індивідуалізації фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров’я та вплив на їхні морфофункціональні показники”** теоретично обґрунтовано структуру, зміст та методику формульовального етапу дослідження; представлено основні результати організаційно-педагогічного дослідження, проведеного з метою перевірки ефективності розробленої нами технології впровадження індивідуалізації фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров’я для покращення їхніх морфофункціональних показників; розроблено практичні рекомендації щодо використання авторської методики у навчальному процесі.

У формульовальному дослідженні брали участь студенти основного медичного відділення груп загальної фізичної підготовки, які не виявили інтересу до занять з фізичного виховання за спортивною спрямованістю. У деяких академічних групах перебувала незначна кількість осіб жіночої статі, або взагалі дівчат не було, що зумовлено специфікою технічного ВНЗ. Тому у дослідженні брали участь особи чоловічої статі.

Нами було сформовано дві схожі за рівнем фізичного здоров’я і морфофункціональними показниками групи: експериментальна (група А) – у якій використовувалась авторська методика та контрольна (група В) – яка займалась за загальноприйнятою програмою з фізичного виховання.

Аналіз науково-методичної літератури та результати констатувального етапу дослідження дали можливість обґрунтувати особливості формування типологічних підгруп студентів групи А в залежності від рівня фізичного здоров’я (таблиця 1) та розробити методику індивідуалізації фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров’я з використанням диференційованих навантажень.

### Типологічні підгрупи студентів та основні критерії їх визначення

Показники	Типологічні підгрупи				
	I	II	III	IV	V
Індекс Кетле	н; н/с; с	н/с; с	с	с	с
Життєвий індекс	н; н/с;	н/с; с	н/с; с	с; в/с	в/с; в
Силовий індекс	н; н/с; с	н/с; с; в/с	с; в/с	с; в/с; в	в/с; в
Індекс Робінсона	н; н/с	н/с; с	с; в/с	с; в/с; в	в/с; в
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с	н; н/с	н/с; с	н/с; с	с; в/с	в/с; в
Загальна оцінка РФЗ	н	н; н/с	н/с; с	с; в/с	в
Сума балів	≤ 3	4 – 8	9 – 12	13 – 16	17 ≥

*Примітка: н – низький, н/с – нижчий за середній, с – середній, в/с – вищий за середній, в – високий РФЗ*

Створена нами високоефективна та, одночасно, проста у роботі комп'ютерна програма "Different" базується на простих клініко-фізіологічних показниках, що мають достатньо виражені кореляційні зв'язки з рівнем аеробного енергопотенціалу особи. Вона дозволила оперативно проводити розподіл студентів на типологічні підгрупи, зберігати дані у електронному варіанті та навчити студентів самостійно користуватися нею у процесі фізичного виховання.

Для кожної типологічної підгрупи було розроблено функціональні характеристики організму студентів (таблиця 2).

### Функціональна характеристика організму студентів, віднесених до різних типологічних підгруп

Функціональні показники	Типологічні підгрупи				
	I	II	III	IV	V
Рівень відновлень ЧСС (уд./хв.)	95 - 105	100 - 110	105 - 115	110 - 120	120 - 130
ЧСС на порозі толерантності при аеробній роботі (уд./хв.)	124	132	140	152	156
ЧСС на порозі толерантності при анаеробній роботі (уд./хв.)	168	180	186	190	196
Час долаття дистанції 3000м на безпечному рівні здоров'я (хв.;с)	15:40 ≥	14:30 - 15:39	13:05 – 14:29	12:01 – 13:04	12:00 ≤

Авторська методика індивідуалізації фізичного виховання студентів ВНЗ з різним рівнем соматичного здоров'я враховувала рекомендації таких вчених як В.М. Платонов, М.М. Линець, Г.М. Андрієнко, Л.Я. Іващенко, І.Д. Глазирін.

Значна увага у розробленні експериментальної методики приділялася питанням розвитку фізичних якостей студентів, для покращення яких необхідно раціонально підібрати методи тренування, основні компоненти навантажень (характер, інтенсивність, тривалість вправи; кількість повторень), тривалість і характер відпочинку, адже при їх покращенні відбуваються позитивні зміни в показниках рівня фізичного здоров'я.

Найчастіше ми застосовували вправи, що виконуються в аеробному режимі. Це пояснюється необхідністю розвитку функціональних можливостей організму студентів, загальний рівень фізичного здоров'я яких низький або нижчий за середній. При безперервному варіативному (змішаному) методі тренування істотно вдосконалюється аеробна ефективність фізичних навантажень. В процесі підвищення інтенсивності роботи рівень споживання кисню зростає. Повторення прискорень змушує організм працювати в режимі переключення від впрацювання до повернення в низький функціональний рівень після завершення виконання вправи. Змішаний режим енергозабезпечення в зоні аеробних можливостей вдосконалює діяльність вегетативної системи організму.

Для розвитку рухових якостей у студентів ми використовували прості фізичні вправи:

для розвитку *витривалості* – безперервний біг по доріжках стадіону, кросовий біг по горбистій місцевості в теплі місяці року (вересень-жовтень, квітень-травень) або плавання вільним стилем у басейні в холодні (листопад-грудень, лютий-березень) тривалістю 15-20 хвилин;

для *швидкості* – прискорення з різних стартових положень до 30-50 метрів, стартовий розгін, біг на місці та з упором в стінку, швидкісні повороти в плаванні, короткі естафети;

для *сили* – підтягування на перекладині, вправи на брусах, зі штангою, набивними м'ячами, еспандерами, гантелями, на тренажерах;

для *спритності* – спортивні ігри (настільний теніс, бадмінтон, волейбол), вправи на гімнастичних снарядах, елементи акробатики, різноманітні естафети, човниковий біг;

для *гнучкості* – спеціальна розминка, розтягування на “шведській стінці” та у різних положеннях за активної допомоги партнера.

В усіх п'яти типологічних підгрупах студентів для розвитку фізичних якостей застосовувалися однакові методи тренування, кількість серій та характер дії вправ. Всі інші компоненти навантажень, тривалість і характер відпочинку були різними і залежали від показників рівня соматичного здоров'я студентів, але не виходили за межі відведеного часу (таблиця 3). Отже, в такому випадку практичні заняття з фізичного виховання розпочиналися та закінчувалися одночасно у всіх типологічних підгрупах.

## Розподіл фізичних навантажень для студентів типологічних підгруп

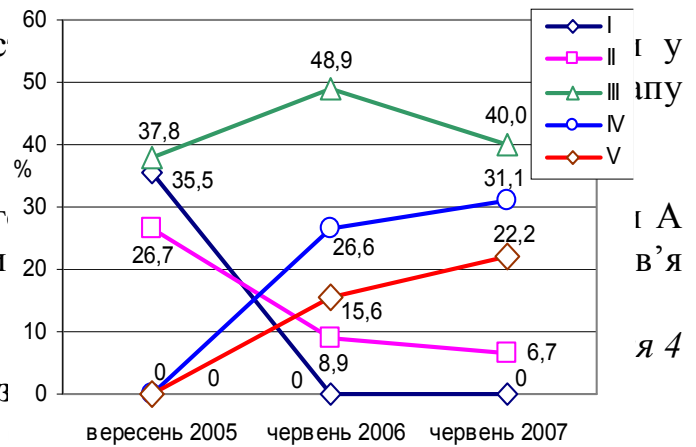
Типологічні підгрупи	Методи розвитку	Основні компоненти навантажень				Тривалість і характер відпочинку
		Характер вправи	Інтенсивність вправи	Тривалість вправи	Кількість повторень	
<b>витривалість</b>						
I	безперервної варіативної вправи	часткової дії	ЧСС -120-125 50-55 %	15-20'	-	-
II			ЧСС - 125-130 52-58 %	15-20'	-	-
III			ЧСС - 130-140 60-65 %	15-20'	-	-
IV			ЧСС - 140-155 65-70 %	15-20'	-	-
V			ЧСС - 145-160 65-70 %	15-20'	-	-
<b>швидкість</b>						
I	ігровий, змагальний, повторно-інтервальний	часткової дії	ЧСС -160-170 70-80 % від max	3-6"	2-3серії 2-3 повтор	2-5' між серіями 30"-1' між повтор., активний
II			ЧСС -170-180 75-80 % від max	3-7"	2-3 серії 3-4 повтор.	2-4' між серіями 30"-1' між повтор., активний
III			ЧСС -175-185 80-85 % від max	3"-8"	2-3 серії 3-5 повтор.	2-3' між серіями 30"-45" між повтор., активний
IV			ЧСС -180-190 80-90 % від max	4-9"	2-3 серії 3-5 повтор.	2-2'30" між серіями 25"-40" між повтор., активний
V			ЧСС -185-196 85-95 % від max	5-11"	2-3 серії 3-5 повтор.	1-1'30" між серіями 25"-35" між повтор., активний
<b>сила</b>						
I	повторний, коловий	часткової, локальної дії	ЧСС -150-160 50-60 % від max	10"-1'	2-3 серії 2-6 повтор	2-4' між серіями активний
II			ЧСС -155-165 50-60 % від max	15"-1'15"	2-3 серії 4-7 повтор.	1'30"-3' між серіями активний
III			ЧСС -155-170 50-60 % від max	15"-1'30"	2-3 серії 4-8 повтор.	1-3' між серіями активний
IV			ЧСС -165-175 55-65 % від max	20"-1'40"	2-3 серії 5-10 повтор.	1-2' між серіями активний
V			ЧСС -170-180 60-70 % від max	30"-1'50"	2-3 серії 6-12 повтор.	1-2' між серіями активний
<b>спритність</b>						
I	повторний, ігровий, змагальний	часткової дії	ЧСС - 160-170 80-95 % від max	5-10"	2-3 серії 3-5 повтор	2-4' між серіями 20"-40" між повтор., комбінований
II			ЧСС -165-175 85-95 % від max	6-11"	2-3 серії 4-5 повтор.	3' між серіями 15"-30" між повтор., комбінований
III			ЧСС -165-170 85-95 % від max	7-11"	2-3 серії 5-6 повтор.	2-2'30" між серіями 15"-25" між повтор., комбінований
IV			ЧСС -170-175 90-95 % від max	8-12"	2-3 серії 5-6 повтор.	1-2' між серіями 10"-20" між повтор., комбінований
V			ЧСС - 175-180 90-95 % від max	8-14"	2-3 серії 5-7 повтор.	1'-1'30" між серіями 10"-15" між повтор., комбінований
<b>гнучкість</b>						
I	повторний, коловий	часткової, локальної дії	ЧСС - 130-140 70-80 % від max	10-15'	5-6 вправ 2-3 серії	1'-2' між серіями комбінований
II			ЧСС - 140-150 70-80 % від max	10-20"	5-6 вправ 2-3 серії	45"-1'30" між серіями комбінований
III			ЧСС - 150-160 70-80 % від max	10-25"	5-6 вправ 2-3 серії	30"-50" між серіями комбінований
IV			ЧСС - 155-165 70-80 % від max	15-30"	5-6 вправ 2-3 серії	30"-45" між серіями комбінований
V			ЧСС - 160-175 75-85 % від max	15-35"	5-6 вправ 2-3 серії	20"-40" між серіями комбінований

Кількість студентів, які перебували у кожній із типологічних підгруп на початку, в середині та в кінці проведення організаційно-педагогічного дослідження представлено на рисунку 2.

Рис. 2. Співвідношення кількості різних типологічних підгруп за дослідження

За час проведення формувального відбулися достовірні ( $P < 0,05$ ) зміни (таблиця 4).

### Показники рівня фізичного формувального



Показники	Група А				Група В			
	початкові	кінцеві	зміни (%)	Р (%)	початкові	кінцеві	зміни (%)	Р (%)
	М ± m	М ± m			М ± m	М ± m		
Індекс Кетле (г/см)	397,3±2,72 с (0)	408,9±2,87 с (0)	2,9	<0,01	401,1±2,95 с (0)	423,5±3,53 с (0)	5,6	<0,001
Життєвий індекс (мл/кг)	52,4±0,56 н/с (1)	58,7±0,75 с (2)	12,0	<0,001	52,2±0,72 н/с (1)	48,7±0,81 н (0)	-6,7	<0,001
Силовий індекс (%)	64,7±0,85 н/с (1)	81,7±1,20 в/с (4)	26,3	<0,001	63,9±0,80 н/с (1)	63,4±0,73 н/с (1)	-0,8	>0,05
Індекс Робінсона (ум.о.)	100,3±1,28 н/с (0)	85,0±0,76 с (2)	-15,3	<0,001	98,1±0,89 н/с (0)	99,6±0,84 н/с (0)	1,5	>0,05
Час відновлення частоти серцевих скорочень (с)	131,3±1,79 н/с (1)	79,3±2,37 с (5)	-39,6	<0,001	129,1±1,64 н/с (1)	132,8±1,70 н/с (0)	2,9	>0,05
Рівень фізичного здоров'я (бал)	низький (3)	середній (13)			низький (3)	низький (2)		

Якщо вихідні дані у двох групах відповідали низькому показнику (3 бали), то після його завершення помітно зросли до середнього рівня (13 балів) у юнаків експериментальної групи, і навпаки зменшилися у сумі балів до 2-х (низький рівень) у їх однолітків із контрольної групи.

Зазнали змін і показники фізичного розвитку студентів. Якщо антропометричні дані у представників обох груп змінювалися майже однаково, то такого не спостерігалось у фізіометричних даних. У юнаків групи А за час проведення формувального етапу дослідження вони достовірно покращилися ( $P < 0,001$ ), особливо зросла сила кисті рук на 32,2 %, життєва ємність легень на 17,1 % та зменшилися частота дихальних циклів на 26,6 % та частота серцевих скорочень в спокою на 12,3 %. У однолітків з групи В ці показники навіть дещо

погіршилися (таблиця 5).

Таблиця 5

**Показники фізичного розвитку студентів на початку і в кінці  
формульованого етапу дослідження**

Показники	Група А				Група В			
	початкові	кінцеві	зміни (%)	Р (%)	початкові	кінцеві	зміни (%)	Р (%)
	М ± m	М ± m			М ± m	М ± m		
Зріст (см)	177,0±0,46	179,7±0,42	1,5	<0,001	177,5±0,51	178,9±0,53	0,8	<0,05
Маса тіла (кг)	70,2±0,60	73,5±0,42	4,7	<0,001	71,2±0,62	75,8±0,74	6,5	<0,001
Сила кисті (%)	45,4±0,73	60,0±0,88	32,2	<0,001	45,8±0,60	47,9±0,50	4,6	<0,01
Життєва ємність легень (мл)	3673,3±43,85	4302,2±46,87	17,1	<0,001	3708,1±48,92	3683,8±53,62	-0,7	>0,05
Частота серцевих скорочень в спокою (уд./хв.)	81,5±0,35	71,5±0,51	-12,3	<0,001	81,1±0,41	81,6±0,42	0,6	>0,05
Артеріальний тиск сист. (мм.рт.ст.)	119,9±0,34	118,8±0,48	-0,9	>0,05	120,1±0,53	122,0±0,68	1,6	<0,05
Частота дихальних циклів (циклів/хв.)	17,3±0,27	12,7±0,13	-26,6	<0,001	16,4±0,20	16,5±0,15	0,6	>0,05

За час проведення формульованого етапу дослідження відбулася позитивна динаміка показників рухової підготовленості у студентів експериментальної групи, що доводить ефективність підібраних фізичних навантажень, функціональних характеристик організму студентів для розвитку фізичних якостей, особливо найпомітніші вони у силових вправах (підтягування на перекладині на 45,7 %) та у гнучкості (нахил тулуба вперед у положенні сидячи на 45,9 %). У студентів контрольної групи, навпаки, відбулося погіршення результатів у всіх 7 вправах, передбачених Державними тестами і контрольними нормативами фізичної підготовленості студентів (таблиця 6).

Таблиця 6

**Показники фізичної підготовленості студентів на початку і в кінці  
формульованого етапу дослідження**

Вправи	Група А				Група В			
	початкові	кінцеві	зміни (%)	Р (%)	початкові	кінцеві	зміни (%)	Р (%)
	М ± m (бал)	М ± m (бал)			М ± m (бал)	М ± m (бал)		
Біг на 100м (с)	14,1±0,08 (3)	13,2±0,04 (5)	-7,7	<0,001	14,0±0,04 (3)	14,1±0,05 (3)	0,7	>0,05
Біг на 3000м (хв./с)	13:26±0:06 (3)	12:19±0:03 (4)	-8,1	<0,001	13:23±0:02 (3)	13:28±0:01 (3)	0,4	<0,05
Підтягування на перекладині (разів)	9,2±0,43 (1)	13,4±0,37 (3)	45,7	<0,001	9,5±0,14 (1)	9,2±0,22 (1)	-3,2	>0,05
Стрибок у довж. з місця (см)	229,9±1,70 (3)	243,8±1,36 (4)	6,0	<0,001	231,5±0,86 (3)	230,6±0,98 (3)	-0,3	>0,05
Човниковий біг 4х9м (с)	10,0±0,05 (2)	9,2±0,04 (4)	-8,0	<0,001	10,0±0,02 (2)	10,1±0,04 (2)	1,0	>0,05
Піднімання в сід за хв. (разів)	41,8±0,63 (3)	50,0±0,47 (4)	19,6	<0,001	42,6±0,50 (3)	40,0±0,63 (3)	-6,1	<0,001
Нахил тулуба вперед (см)	10,9±0,14 (2)	15,9±0,34 (4)	45,9	<0,001	10,9±0,21 (2)	9,8±0,35 (2)	-10,1	<0,01

Порівняння отриманих результатів після завершення організаційно-педагогічного дослідження засвідчує, що протягом навчання у вищій школі відбулося погіршення рівня фізичного здоров'я та показників морфофункціонального стану студентів, які займалися фізичним вихованням за традиційною програмою, та значне поліпшення у тих, які займалися за авторською методикою.

Таким чином, можна стверджувати, що для оптимізації навчально-виховного процесу у ВНЗ необхідно застосовувати індивідуалізацію фізичного виховання студентів, використовуючи диференційовані навантаження. При цьому, слід враховувати в першу чергу показники фізичного здоров'я та особливості організму студентів.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що індивідуально-диференційована методика навчання є найбільш ефективним напрямком покращення здоров'я і функціонального стану студентів. У наукових дослідженнях пропонуються засоби і методи індивідуально-диференційованого підходу, критерії поділу студентів на однорідні групи з урахуванням фізкультурно-спортивних інтересів, фізичного розвитку, фізичної підготовленості, регіону та умов проживання. Маловивченими залишаються проблеми індивідуалізації фізичного виховання студентів ВНЗ, які мають різний рівень соматичного здоров'я.



2. Досліджено, що рівень фізичного здоров'я у 23 % студентів-юнаків першого курсу університету – низький, у 64 % – нижчий за середній, у 13 % – середній. У дівчат низький рівень фізичного здоров'я спостерігається у 47 %, нижчий за середній – у 53 %. У юнаків загальна оцінка рівня фізичного здоров'я в середньому складає 6 балів, що відповідає нижчому за середній, а у дівчат – 3 бали, що дорівнює низькому рівню фізичного здоров'я. Для оперативнішої експрес-оцінки визначення рівня здоров'я студентів була розроблена і впроваджена в навчальний процес авторська діагностична комп'ютерна програма “Здоров'я”.

Проведений аналіз тестування фізичної підготовленості більшості студентів-першокурсників в середньому відповідав 1-3 балам. Такий стан розвитку фізичних якостей студентської молоді притаманний для багатьох ВНЗ різних регіонів України та країн СНД.

Середні величини антропометричних даних у студентів знаходяться в межах норми, а індивідуальні фізіометричні показники мають значну розбіжність. Зокрема, частота серцевих скорочень в спокою у юнаків знаходиться в межах від 72 до 84 уд./хв., у дівчат – від 70 до 86 уд./хв. Показник життєвої ємності легенів у студентів коливається від 3000 до 4700 мл, у студенток – від 2000 до 3300 мл. Сила кисті рук у юнаків заходиться в межах від 37 до 59 кг, у дівчат – від 21 до 38 кг.

3. Установлено, що контингент студентів-першокурсників ВНЗ неоднорідний за сформованістю спортивних інтересів та здібностей: 27,4% юнаків бажають займатися у групі легкої атлетики; 32,2 % – у групі баскетболу; 21,4 % – у групі атлетичної гімнастики; 19,0 % юнаків не виявили особливого інтересу до занять з фізичного виховання за спортивною спрямованістю (група загальної фізичної підготовки). Відносний приріст показників фізичної підготовленості у студентів-першокурсників за 7 Державними тестами в кінці навчального року зріс: на 9,8 % у групі легкої атлетики, в групах баскетболу – на 9,7 % та атлетичної гімнастики – на 10,4 %, і у групі загальної фізичної підготовки – на 3,9 %. Отже, використовуючи засоби різної спортивної спрямованості, враховуючи нахили та інтереси, можна підвищити фізичну активність студентів як в обраних видах спорту безпосередньо, так і загальну фізичну підготовленість в цілому.

4. Розроблена та впроваджена в навчально-виховний процес авторська методика індивідуалізації фізичного виховання студентів ВНЗ з різним рівнем здоров'я сприяла покращенню їх соматичного здоров'я, морфофункціонального стану завдяки:

- розподілу студентів на п'ять типологічних підгруп, в залежності від показників (індексів) соматичного здоров'я;
- обґрунтуванню і розробленню функціональних характеристик організму студентів різних типологічних підгруп;
- розподілу основних компонентів фізичних навантажень (характер, інтенсивність, тривалість вправи; кількість повторень), тривалістю і характером відпочинку для студентів п'яти типологічних підгруп;

- навчанню студентів умінню використовувати індивідуальні диференційовані навантаження в залежності від показників рівня соматичного здоров'я.

Для проведення автоматизованого розподілу студентів на типологічні підгрупи, збереження і аналізу результатів комплексного контролю їхнього рівня соматичного здоров'я та навчання студентів умінню використовувати оптимальні рухові навантаження у фізичному вихованні нами застосовувалася авторська комп'ютерна програма "Different".

5. Під дією дворічного застосування запропонованої методики індивідуалізації фізичного виховання студентів ВНЗ з різним рівнем здоров'я відбулися суттєві позитивні зміни у показниках фізичного здоров'я та морфофункціонального стану юнаків:

- відносна кількість студентів з низьким рівнем фізичного здоров'я зменшилась з 62,2 % до 0 %, а з нижчим за середній – з 37,8 % до 22,2 %. Натомість, з'явилися юнаки з середнім – 33,4 %, вищим за середній – 22,2 % та високим – 22,2 % рівнями соматичного здоров'я;

- покращився фізичний розвиток студентів, особливо збільшились фізіометричні показники: динамометрія кисті рук на 32,2 %, життєвої ємності легенів на 17,1 %, частоти серцевих скорочень в спокою на 12,3 %, частоти дихальних циклів на 26,6 %;

- зазнали позитивних змін показники фізичної підготовленості, а саме: швидкість – на 6,4 %, витривалість – на 8,1 %, сила – на 45,6 %, спритність – на 8,0 % та гнучкість – на 45,9 %. У студентів, які займалися фізичним вихованням за традиційною програмою згадані вище показники мали тенденцію до погіршення.

6. Виявлено, що студенти самостійно навчилися практично використовувати диференційовані навантаження у процесі фізичного виховання та особисто переконалися в позитивних змінах у фізичному стані. У них змінилася мотивація щодо користі занять фізичними вправами та виконанні поставлених завдань. Студенти ретельніше виконували запропоновані вправи та стали більш активними під час занять. Вони свідомо вирішили продовжити самостійні заняття руховою активністю в позаурочний час.

7. Дослідження підтвердило ефективність запропонованої методики індивідуалізації фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я та виявило доцільність подальшого вдосконалення організаційно-педагогічних основ фізичного виховання у системі вищої освіти України.

## СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ НАУКОВИХ ПРАЦЬ

1. Салук І. Особливості режиму рухової активності студентів у системі вищих закладів освіти / І. Салук // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 6. – Л. : Вид. дім "Панорама", 2002. –

- Т. 1. – С. 381 - 384.
2. Салук І. Динаміка фізичної підготовленості студентів технічних вузів під впливом навантажень / І. Салук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. / зб. наукових праць. – Луцьк, 2002. Т. 1. – С. 268 - 271.
  3. Салук І. А. Стан здоров'я студентів технічних вищих навчальних закладів / І. А. Салук // Здоровий спосіб життя : зб. матеріалів III міжрегіональної (І міської) наук.-практ. конференції (18-19 вересня 2003 р. м. Славута). Львів – 2004. С. 79 - 80.
  4. Салук І. Фізична підготовленість студентів-першокурсників технічного ВНЗ / І. Салук // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 8. – Л. : НВФ “Українські технології”, 2004. – Т. 3. – С. 330 - 334.
  5. Салук І. Рівень фізичного здоров'я студентів технічного вищого навчального закладу / І. Салук // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Львів : ЛДІФК, 2004. – С. 123 - 125.
  6. Салук І. Характеристика фізичного розвитку студентів першого курсу вищого технічного навчального закладу / М. Данилевич, І. Салук // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 9. – Л. : НВФ “Українські технології”, 2005. – Т. 4. – С. 147 - 150.
  7. Салук І. Оптимізація рухової активності студентів вищого технічного закладу освіти / І. Салук // Матеріали Дев'ятої наукової конференції Тернопільського державного технічного університету імені Івана Пулюя (Тернопіль, 12-13 травня 2005 р.). – Тернопіль: ТДТУ, 2005. – С. 176.
  8. Салук І.А. Основні положення з фізичного виховання: Навчально-методичний посібник / Салук Іван Андрійович. – Тернопіль, 2005. – 52 с.
  9. Салук І. Вплив засобів різної спортивної спрямованості на фізичну підготовленість студентів / І. Салук // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 10: У 4-х т. – Львів : НВФ “Українські технології”, 2006. – Т. 2. – С.187 - 191.
  10. Салук І. Методика застосування оздоровчого бігу зі студентами спеціального навчального відділення / І. Салук // Матеріали Десятої наукової конференції Тернопільського державного технічного університету імені Івана Пулюя (Тернопіль, 17-18 травня 2006 р.). – Тернопіль : ТДТУ, 2006. – С. 218.
  11. Салук І. Диференційований підхід до використання навантажень у фізичному вихованні студентів молодших курсів вищого технічного навчального закладу / І. Салук // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 11: У 5-и т. – Львів : НВФ “Українські технології”, 2007. – [1 - 37.pdf].
  12. Салук І. Діагностична комп'ютерна програма визначення рівня фізичного здоров'я “Здоров'я” / І. Салук // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції “Актуальні проблеми розвитку руху “Спорт для всіх” : досвід, досягнення, тенденції” – Тернопіль, 2007. – Т. 1. – С.187 - 190.

13. Салук І. Оцінка фізичного здоров'я студентів за допомогою різних діагностичних систем / І. Салук // Матеріали Одинадцятої наукової конференції Тернопільського державного технічного університету імені Івана Пулюя (Тернопіль, 15-16 травня 2008 р.). – Тернопіль : ТДТУ, 2008. С. 355.
14. Салук І. А. Особливості індивідуалізації фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я та вплив на показники їхньої рухової підготовленості / І. А. Салук // Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал – Харків : видавництво “ОВС”, 2008. № 11. – С. 48-52.  
А.с. №. 18453 від 31.10.2006 МОН України, Державний департамент інтелектуальної власності. Діагностична комп'ютерна програма “Здоров'я”. / І. А. Салук, заяв. від 15.08.2006 № 18265.  
А.с. № 20422 від 11.05.2007. МОН України, Державний департамент інтелектуальної власності. Комп'ютерна програма “Different”. / І. А. Салук, В. М. Трач; заяв. від 08.02.2007 № 20170.

## АНОТАЦІЇ

**Салук І.А. Індивідуалізація фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я.** – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. – Київ, 2010 рік.

Дисертація присвячена питанням індивідуалізації фізичного виховання студентів ВНЗ з різним рівнем фізичного здоров'я. Встановлено, що показники соматичного здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості студентів мають незадовільний стан. Підтверджено дані про позитивний вплив засобів різної спортивної спрямованості на функціональний стан студентів. Розроблено авторську методику, яка передбачає індивідуальне застосування диференційованих фізичних навантажень у відповідності до функціональних характеристик організму студентів у процесі фізичного виховання. Запропоновано та обґрунтовано новий спосіб поділу студентів на однорідні типологічні підгрупи в залежності від показників рівня соматичного здоров'я із використанням новітніх технологій.

**Ключові слова:** диференційоване навантаження, індивідуалізація, соматичне здоров'я, типологічна підгрупа, фізичне виховання, фізичний розвиток, фізична підготовленість.

**Салук И.А. Индивидуализация физического воспитания студентов с разным уровнем здоровья.** – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 – теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья). – Национальный педагогический университет имени М.П. Драгоманова. – Киев, 2010 год.

В диссертации проанализированы и обобщены научные достижения, а также практический опыт планирования и проведения учебно-воспитательного процесса студентов высших учебных заведений, теоретически обоснована и экспериментально проверена методика применения дифференцированных нагрузок в процессе физического воспитания студентов с учетом функциональных характеристик их организма и уровня соматического здоровья.

Установлено, что показатели соматического здоровья у студентов-первокурсников отвечают в основном низкому, нижнесреднему, редко среднему уровню. Не зафиксировано ни одного студента с вышесредним и высоким уровнем физического здоровья. Физическое развитие у студентов первого курса равно среднему, реже нижнесреднему и вышесреднему уровням.

Усовершенствована технология определения уровня физического здоровья студентов с помощью современных технологий.

Анализ результатов исследования свидетельствует о недостаточном уровне двигательной подготовленности большинства студентов-первокурсников. Как среди юношей, так и среди девушек преобладает низкий, нижнесредний и средний уровни. Отсутствуют студенты, которые имеют средний, вышесредний и высокий уровни физической подготовленности.

Результаты исследования подтверждают позитивное влияние на двигательную подготовленность студентов проведение практических занятий по физическому воспитанию с учетом их спортивных интересов и склонностей.

Разработана, теоретически обоснована и практически применена авторская методика индивидуализации физического воспитания студентов вузов разного уровня здоровья, которая предусматривала следующие новации:

- формирование типологических подгрупп студентов в зависимости от уровня их соматического здоровья,
- разработка функциональных характеристик организма студентов,
- распределения физических нагрузок для студентов разных типологических подгрупп,
- умения студентов использовать дифференцированные нагрузки на практике в процессе физического воспитания.

Разработанная методика прошла экспериментальную проверку в двухгодичном педагогическом исследовании. Она подтвердила ее действенность и практическую значимость на современном этапе развития высшего образования. В диссертации достоверно показано, что применение дифференцированных физических нагрузок в процессе физического воспитания, предложенных с учетом уровня физического здоровья студентов, положительно повлияло на их здоровье, двигательную и физическую подготовленность.

Об эффективности авторской методики свидетельствуют результаты проведенного сравнительного анализа уровней соматического здоровья, физического развития и двигательной подготовленности.

На основании данной методики создана компьютерная программа, которая позволяет сохранять данные в электронном варианте, а также способствует

обучению студентов самостоятельно использовать ее в процессе физического воспитания.

Исследование дало возможность разработать практические рекомендации с использования методики индивидуализации физического воспитания студентов с разным уровнем здоровья, которые будут способствовать оптимизации учебно-воспитательного процесса высших учебных заведений.

**Ключевые слова:** дифференцированная нагрузка, индивидуализация, соматическое здоровье, типологическая подгруппа, физическое воспитание, физическое развитие, двигательная подготовленность.

**Saluk I.A. Individualization of physical training of the students with different health state.** – Manuscript.

The thesis is submitted for the scientific degree of Candidate of Pedagogics Sciences in speciality 13.00.02 – theory and methods of education (physical culture, health basis). – Dragomanov National Pedagogical University. – Kyiv, 2010.

The thesis deals with the problems of teaching methods realisation of the students of higher schools to use different loading in physical training. It was found that data on the somatic health, physical development and physical fitness of students are not satisfactory. The data on the proper effect of the different sport nature on the functional state of the students were proved. The own methods dealing with the teaching of application of physical loading according to the functional characteristics of the students' body, were developed.

New division method (streaming) of students into single typological subgroups depending on the somatic health data using the latest technologies, was proposed and reasoned.

**Key words:** differentiated loading, individualization, streaming, somatic health, typological subgroup, physical education, physical development, physical fitness.

**Видавництво Тернопільського національного  
технічного університету імені Івана Пулюя**

46001 м. Тернопіль, вул. Руська, 56

Реєстраційне свідоцтво серія ДК № 1258 від 05.03.2003 р.

Підписано до друку 11.02.2010 р. Формат 60x90/16

Папір ксероксний. Гарнітура Times New Roman.

Умовн. друк. арк.. 0,9.

Наклад 100 прим. Зам. 07