

ОСОБЛИВОСТІ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЗДОРОВ'Я ТА ВПЛИВ НА ПОКАЗНИКИ ЇХНЬОЇ РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Салук І. А.

Тернопільський державний технічний університет імені Івана Пулюя

Анотація. Стаття присвячена проблемі впровадження методики індивідуалізації фізичного виховання студентів, які мають різний рівень соматичного здоров'я. Запропоновано новий спосіб використання індивідуальних диференційованих навантажень в залежності від відношення студентів до певних типологічних підгруп. Досліджено вплив авторської методики на показники рухової підготовленості студентів технічного університету.

Ключові слова: індивідуалізація, фізичне виховання, типологічна підгрупа, рівень фізичного здоров'я.

Вступ. На необхідність застосування індивідуально-диференційованого підходу у фізичному вихованні студентів пропонують відомі вчені Л.Я.Іващенко, Т.Ю. Круцевич [4], С.М.Канішевський [5], И.Унт [8] Окремі аспекти використання диференційованих навантажень у навчальному процесі ВНЗ подані в дослідженнях В.П.Врублевського [1], І.П.Должункової [2], О.О.Малімон [6]. Основна мета вказаних робіт полягає в оптимізації навчального процесу, обґрунтуванні методики занять для покращення здоров'я, розвитку фізичних якостей тощо.

Однак, потрібно зазначити, що у певній мірі не розроблена методика індивідуалізації фізичного виховання для студентів різних типологічних підгруп, які сформовані в залежності від показників рівня фізичного здоров'я (РФЗ). Не достатньо обґрунтовані принципи підбору фізичних вправ, дозування навантажень для цієї категорії студентської молоді.

Дослідження виконано відповідно до основних напрямків Цільової комплексної програми «Фізичне виховання — здоров'я нації».

Мета дослідження полягає у розробленні методики індивідуалізації фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я, використовуючи диференційовані навантаження та перевірки її ефективності на показниках рухової підготовленості у студентів.

Методика. Враховуючи попередні рекомендації [2, 3, 5, 6], та набутий досвід, нами розроблена авторська методика індивідуалізації фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я. При її розробці зважалося на особливості показників (індексів) РФЗ студентів. Для оперативнішого розподілу студентів на типологічні підгрупи та навчання їх умінню використовувати в процесі занять фізичним вихованням індивідуальні навантаження, нами розроблена комп'ютерна програма «Different» [7].

Для розвитку рухових якостей у студентів пропонуємо використовувати прості фізичні вправи:

- безперервний біг по доріжках стадіону в теплі місяці року, плавання вільним стилем у басейні в холодні, тривалістю 15—20 хвилин — для розвитку витривалості;
- прискорення з різних стартових положень до 30—50 м, стартовий розгін, біг на місці та з упором в стінку, швидкісні повороти в плаванні, короткі естафети — для швидкості;
- підтягування на перекладині, вправи на брусах, зі штангою, набивними м'ячами, еспандерами, гантелями, на тренажерах — для сили;
- спортивні ігри (настільний теніс, бадмінтон), вправи на гімнастичних снарядах, елементи акробатики, різноманітні естафети, човняковий біг — для спритності;
- спеціальна розминка, розтягування на «шведській стінці», та за активної допомоги партнера — для гнучкості.

В усіх п'яти типологічних підгрупах студентів, для розвитку фізичних якостей, рекомендуємо застосовувати однакові методи тренування та характер дії вправ. Всі інші компоненти навантажень, кількість серій, тривалість і характер відпочинку повинні бути різними і залежати від показників РФЗ студентів, тобто відношення до типологічної підгрупи, але не виходити за межі відведеного часу. Отже, в такому випадку, практичні заняття з фізичного виховання розпочнуться та закінчаться одночасно у всіх типологічних підгрупах [7].

Для розвитку рухових якостей у юнаків першої типологічної підгрупи пропонуємо наступні компоненти тренувальних навантажень, які визначають спрямованість та величину педагогічної дії.

Безперервний біг по доріжках стадіону, або плавання в басейні тривалістю 15—20 хв., з інтенсивністю 50—55 %, при ЧСС 120—125 уд./хв., використовуються для розвитку загальної витривалості. З метою досягнення позитивних зрушень функціонального стану організму ці вправи часткової дії. Вони виконуються одним повторенням, частіше в

кінці основної частини заняття. Щоб задати темп бігу на порозі оптимальних навантажень при аеробній роботі і підтримувати їх протягом виконання вправи, дистанція ділиться на відрізки.

В якості засобів швидкісної підготовки пропонуємо використовувати спеціально-підготовчі вправи часткової дії, а також вибігання з різних стартів, прискорення до 30—40 м, спортивні ігри (футбол, баскетбол), короткі естафети тощо. Інтенсивність виконання вправ складає 70—80 % від максимальної, ЧСС при роботі дорівнює 160—170 уд./хв. Тривалість вправ складає 4—6 с. Вони виконуються по 2-3 повторення у 2-3 серіях. Тривалість відпочинку між повтореннями триває від 30 до 60 с, а між серіями 2—5 хв., тобто до рівня відновлень ЧСС, який для юнаків даної підгрупи повинен бути в межах 95—105 уд./хв.

Для розвитку силових якостей у студентів рекомендуємо вправи локальної та часткової дії, які впливають на окремі групи м'язів. Інтенсивність виконання вправ складає 50—60 % від максимальної, а ЧСС при роботі повинна знаходитись в межах 150—160 уд./хв. Тривалість вправ дорівнює від 10 с до 1 хв. Вони виконуються від 2-х до 6-и повторень у 2—3 серіях. Відпочинок між серіями може тривати від 2-х до 4-х хвилин, або до оптимального рівня відновлень ЧСС. Характер відпочинку між серіями — активний.

Координаційні здібності (спритність) у студентів першої типологічної підгрупи покращуємо за рахунок різноманітних рухових навичок, об'єднаних в комплексні рухові дії. ЧСС при виконанні складає 160—170 уд./хв., при інтенсивності 80—90 % від максимальної. Тривалість вправ дорівнює 5—10 с. За характером вправи можуть бути часткової дії. Кількість повторень залежить від тривалості та складності вправи і складає 3—5 повторень, по 2—3 серії. Тривалість відпочинку між повтореннями дорівнює 20—40 с, а між серіями — 2—4 хв. Характер відпочинку — комбінований.

Гнучкість (рухливість у суглобах) найбільш ефективно розвивати плавними рухами з поступово зростаючою амплітудою і поступальною роботою м'язів. За характером вправи виконуються частіше локальної, рідше часткової дії, при ЧСС 130—140 уд./хв. з інтенсивністю 70—80 %. Тривалість окремих вправ складає 10—15 с по 2—3 серії. Відпочинок між серіями для студентів першої типологічної підгрупи комбінований і триває 1—2 хвилини.

Основні компоненти навантажень для студентів другої типологічної підгрупи дещо відрізняються від однокурсників із першої. Хоча тривалість вправ для розвитку витривалості у студентів обох підгруп однакова, проте інтенсивність їх виконання у юнаків другої типологічної підгрупи трохи вища, і становить 52—58 %, при ЧСС 125—130 уд./хв. Таким чином, студенти даної підгрупи за однаковий час можуть долати дещо довшу дистанцію.

Для розвитку швидкісних якостей у юнаків пропонуємо збільшити тривалість виконання вправ до 5—7с, а також інтенсивність — до 75—80 %, при ЧСС 170—180 уд./хв. Кількість повторень у серії збільшити до 3-х — 4-х. Тривалість відпочинку зменшити до 2—4хв. між серіями, та 30—60 с між повтореннями. Характер відпочинку — активний.

Для розвитку у студентів сили пропонуємо вправи, які впливають на окремі групи м'язів. Інтенсивність виконання вправ складає 50—60 % від максимальної, а ЧСС при роботі повинна знаходитись в межах 155—165 уд./хв. Тривалість вправ дорівнює від 15 с до 1.15 хв./с. Вони виконуються від чотирьох до семи повторень у 2—3 серіях. Відпочинок між серіями триває від півтори до трьох хвилин, тобто до оптимального рівня відновлень ЧСС. Характер відпочинку між серіями — активний (махи, розтягування тощо).

Інтенсивність вправ для розвитку спритності у студентів другої типологічної підгрупи може сягати 85—95 % від максимальної, при ЧСС — 155—165 уд./хв. Тривалість вправи дорівнює 6—11с. Кількість повторень залежить від тривалості та складності вправи і складає 4—5 повторень, по 2—3 серії. Тривалість відпочинку між повтореннями може бути 10—30с, а між серіями — 2—3хв. Характер відпочинку — комбінований.

Вправи на гнучкість виконуються при ЧСС 140—150 уд./хв. з інтенсивністю 70—80 %. Студентам на одному практичному занятті пропонується виконати 5—6 вправ, тривалість окремих вправ дорівнює 10—20 с, по 2—3 серії. Відпочинок між серіями для студентів другої типологічної підгрупи також комбінований і триває від 45с до 1.30 хв/с.

Час для розвитку витривалості у студентів третьої типологічної підгрупи становить 15—20 хв., і виконуються вправи з інтенсивністю 60—65 %, при ЧСС 130—140 уд./хв. Таким чином, студенти даної підгрупи за однаковий час можуть долати дещо довшу дистанцію, ніж їхні однолітки з попередніх підгруп.

Для розвитку швидкісних якостей у юнаків рекомендуємо збільшити тривалість виконання вправ до 5—7с, а також інтенсивність — до 80—85 %, при ЧСС 170—180 уд./хв. Кількість повторень збільшити до трьох — п'яти, у двох — трьох серіях. Тривалість відпочинку зменшити до 2—4хв. між серіями, та 30—45с. між повтореннями. Характер відпочинку — активний.

Для розвитку у студентів силових якостей пропонуємо виконувати вправи, які впливають на окремі групи м'язів. Інтенсивність виконання вправ складає 50—60 % від максимальної, а ЧСС при роботі повинна знаходитись в межах 155—165 уд./хв. Тривалість вправ дорівнює від 15с до 1.30хв./с. Вони виконуються від 4-х до 8-и повторень у 2—3 серіях.

Тривалість відпочинку між серіями — від одної до трьох хвилин, тобто до оптимального рівня відновлень ЧСС. Характер відпочинку між серіями — активний (махи, розтягування тощо).

Інтенсивність вправ для розвитку спритності у студентів третьої типологічної підгрупи може сягати 85—95 % від максимальної, при ЧСС — 165—170 уд./хв. Тривалість вправи дорівнювати 7—11 с. Кількість повторень також залежить від тривалості та складності вправи і складає 5—6 повторень, по 2—3 серії. Тривалість відпочинку між повтореннями триває 15—25 с, а між серіями — 2—2.30 хв. Характер відпочинку — комбінований.

Вправи на гнучкість виконуються при ЧСС 150—160 уд./хв. з інтенсивністю 70—80 %. Студентам на одному практичному занятті пропонується виконати 5—6 вправ по 2—3 серії, тривалість окремих дорівнює 10—20 с. Відпочинок між серіями для студентів третьої типологічної підгрупи — комбінований, тривалістю від 30 до 45 с.

Оптимальні показники ЧСС при аеробній роботі для студентів четвертої типологічної підгрупи дорівнюють в середньому 152 уд./хв., тому інтенсивність вправ для розвитку витривалості у юнаків цієї підгрупи рекомендуємо 65—70 % від максимальної, тоді кількість скорочень серця буде знаходитися в межах 145—155 уд./хв.

Швидкісні якості у студентів цієї підгрупи ми рекомендуємо розвивати вправами з інтенсивністю до 80—90 %, при ЧСС 180—190 уд./хв. Вправи виконуються у 2—3 серії по 3—5 повторень, тривалістю 4—9 с. Активний відпочинок між серіями — від двох до двох з половиною хвилин, а між повтореннями дорівнює 25—40 с.

Для розвитку сили виконуються вправи, кількістю 5—10 повторень по 2—3 серії. В залежності від складності, тривалість виконання знаходиться в межах від 20 с до 1.40 хв./с. Інтенсивність повинна дорівнювати 55—65 %, а кількість серцевих скорочень — 165—175 уд./хв. Активний відпочинок між серіями повинен тривати від одної до двох хвилин.

Інтенсивність вправ для покращення координаційних рухів у юнаків четвертої типологічної підгрупи, на нашу думку, повинна знаходитися на рівні 85—95 % від максимальної, а ЧСС дорівнювати 170—175 уд./хв. Тривалість виконання вправ — в межах 8—12 с. Кожна вправа повторюється 5—6 разів у 2—3 серії. Відпочинок між серіями — комбінований, тривалістю 1—2 хв., між повтореннями — 10—20 с.

Для покращення рухливості в суглобах пропонуємо студентам 5—6 вправ у 2—3 серії. В залежності від складності, тривалість їх виконання знаходиться в межах 15—30 с. Показник ЧСС повинен дорівнювати 155—165 уд./хв., з інтенсивністю в інтервалі 70—80 % від максимальної. Відпочинок між серіями комбінований, і не повинен перевищувати 30—45 с.

Варіативний метод виконання безперервних вправ (біг, плавання) помірної інтенсивності (65—70 %) може слугувати розвитку витривалості у юнаків п'ятої типологічної підгрупи. Вважаємо, що виконання аеробної роботи з показником ЧСС в межах 145—160 уд./хв. забезпечить необхідний результат.

Майже гранична інтенсивність виконання вправ (85—95 %), на нашу думку, дозволить збільшити розвиток швидкісних якостей у студентів даної підгрупи. Тривалість виконання вправ може дорівнювати 5—11 с, а ЧСС знаходиться в діапазоні 185—196 уд./хв. Кількість повторень кожної вправи дорівнює від 3-х до 5-и разів, по 2—3 серії. Активний відпочинок від одної до півтори хвилини між серіями, та 25—35 с між повтореннями забезпечить відновлення організму.

Для розвитку силових якостей у студентів цієї підгрупи пропонуємо виконувати вправи з інтенсивністю 60—70 % від максимальної, а ЧСС повинна складати 170—180 уд./хв. Кількість повторень дорівнює 6—12 по 2—3 серії. Тривалість виконання вправи може дорівнювати від 30 с до 1.50 хв./с. Характер відпочинку між серіями активний, тривалістю 1—2 хв., що дозволить досягнути оптимального рівня відновлень ЧСС.

Спритність у студентів п'ятої типологічної підгрупи покращуємо за рахунок складних за координацією рухових навичок. Кількість серцевих скорочень при виконанні вправ повинна дорівнювати 175—180 уд./хв. та при майже максимальній інтенсивності (80—90 %). Тривалість вправ дорівнює 8—14 с. Кількість повторень залежить від тривалості та складності вправи і складає від 3-х до 5-и повторень, по 2—3 серії. Час відпочинку між повтореннями дорівнює 10—15 с, а між серіями — від одної до півтора хвилини. Характер відпочинку — комбінований.

Удосконалити гнучкість у студентів даної типологічної підгрупи можна вправами на розтягування м'язів, м'язових сухожилків і суглобних зв'язок з поступово зростаючою амплітудою рухів. Інтенсивність виконання роботи дорівнює 70—80 %, при ЧСС 160—175 уд./хв. Тривалість окремих вправ складає 15—35 с по 2—3 серії. Відпочинок між серіями для юнаків даної підгрупи комбінований, тривалістю 20—40 с.

Дослідження проводились нами з вересня 2005 (початок) по червень 2007 року (завершення). У них брали участь студенти другого, потім третього курсу Тернопільського державного технічного університету імені Івана Пулюя. Всього у дослідженні, яке проводилося після проходження медичного огляду прийняло участь 82 особи чоловічої статі. Це були студенти груп загальної фізичної підготовки, які не виявили особливого інтересу до занять за спортивними інтересами. В результаті, нами було сформо-

вано дві схожі за функціональними показниками групи: А — в якій використовувалась авторська методика (45 осіб) та В — яка займалась за загальноприйнятою програмою (37 осіб).

Для визначення рівня фізичної підготовленості ми використовували Державні тести і нормативи фізичної підготовленості населення України.

Результати дослідження. Одержані у ході організаційно-педагогічного дослідження (ОПД) показники, які підлягали математичній обробці, зображено в таблиці 1.

Аналізуючи результати у бігу на 3000м, помітно значне покращення їх у студентів, які займалися за авторською методикою. Якщо, на початку проведення ОПД середній результат на цій дистанції дорівнював 13:26±0,06 хв./с (3 бали) (P > 0,05), то в кінці дослідження становив 12:19±0,03 хв./с (4 бали) (P < 0,001), що на 8,1 % кращий за середній результат зафіксований на початку ОПД.

У студентів порівняльної групи відбулися дещо інші зміни. На початку дослідження середній результат у бігу на 3000 м дорівнював 13:23±0,02 хв./с (3 бали) (P > 0,05), що на 0,3 % кращий за початковий. Проте, в кінці ОПД він погіршився вже на 0,4 %, і дорівнював 13:28±0,01 хв./с (3 бали) (P < 0,05).

За період ОПД у вправі «підтягуванні на перекладині» відбулися позитивні зміни в студентів групи А. Середній результат у юнаків цієї групи в цілому зріс на 45,7 %, від 9,2±0,43 разів (1 бал) (P < 0,05) до 13,4±0,37 разів (3 бали) (P < 0,001). У юнаків групи В знову спостерігаємо погіршення показників. Якщо початковий результат у них складав 9,5±0,14 разів (1 бал) (P > 0,05), то кінцевий знизився до 9,2±0,22 разів (1 бал) (P > 0,05), що на 3,2 % гірше початкового.

Аналіз результатів у вправі «підніманні тулуба в положення сидячи», дає підстави стверджувати, що достовірні позитивні зрушення відбулися у студентів групи А. На початку дослідження юнаки цієї групи за 1 хвилину показували в середньому результат 41,8±0,63 разів (3 бали) (P < 0,05), а в кінці, вже 50,0±0,47 разів (4 бали) (P < 0,001). Відносний приріст у даній вправі дорівнює 19,6 %. У студентів групи В за час проведення дослідження цей показник погіршився на 6,1 %, відповідно з 42,6±0,50 разів (3 бали) (P < 0,05) до 40,0±0,63 разів (3 бали) (P < 0,001).

Помітні позитивні зміни швидкісно-силових проявів («вибухова» сила) у юнаків групи А. Якщо, на початку ОПД у студентів цієї групи результат у стрибку в довжину з місця дорівнював 229,9±1,70 см (3 бали) (P < 0,05), то після закінчення покращився на 6,0 % і становив 243,8±1,36 см (4 бали) (P > 0,001). У їхніх однокурсників за час проведення дослідження відбулися навпаки, незначні погіршення результатів на 0,3 %, з 231,5±0,86 см (3 бали) (P < 0,05), до 230,6±0,98 см (3 бали) (P > 0,05).

За час проведення ОПД у вправі «біг на 100м» знову бачимо позитивні зміни результатів у студентів групи А, не зважаючи на те, що в юнаків у цьому віці період розвитку швидкості набуває помірних темпів прогресу. На початку дослідження юнаки групи А пробігали дистанцію у 100м в середньому за 14,3±0,08 с (3 бали) (P < 0,05), а в кінці час — скоротився до 13,2±0,04 с (5 балів) (P < 0,001). Відносний приріст у даній вправі складає 7,7%. У студентів порівняльної групи відповідний показник не суттєво погіршився на 0,7 %, відповідно з 14,0±0,04 с (3 бали) (P < 0,05) на початку, до 14,1±0,05 с (3 бали) (P > 0,05), після закінчення ОПД.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості студентів ТДТУ імені Івана Пулюя на початку і в кінці організаційно-педагогічного дослідження

Показники	Група А				Група В			
	початкові	кінцеві	зміни (%)	Р (%)	початкові	кінцеві	зміни (%)	Р (%)
	M ± m (бал)	M ± m (бал)			M ± m (бал)	M ± m (бал)		
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
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
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
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
Човниковий біг 4x9м (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
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

За період проведення дослідження відбулися зміни у вправі «човниковий біг 4x9м» в студентів обох груп. Відмінністю є той факт, що у юнаків групи А бачимо покращення результату із $10,00 \pm 0,05$ с (2 бали) ($P < 0,05$) на початку, до $9,2 \pm 0,04$ с (4 бали) ($P < 0,001$) після закінчення ОПД, що становить 8,0 %. У юнаків групи В середній показник у спритності за час проведення дослідження дещо погіршився, з $10,00 \pm 0,02$ с (2 бали) ($P < 0,05$), до $10,1 \pm 0,04$ с (2 бали) ($P < 0,05$), що складає 1,0 %.

За період проведення дослідження у юнаків групи А відбулося значне покращення результатів у гнучкості із $10,9 \pm 0,14$ см (2 бали) ($P < 0,05$) на початку, до $15,9 \pm 0,34$ см (4 бали) ($P < 0,001$) після закінчення ОПД, що на 45,9% краще від початкового результату. У юнаків порівняльної групи середній показник у гнучкості за час проведення дослідження навіть дещо знизився. На початку ОПД середній результат дорівнював $10,9 \pm 0,21$ см (2 бали) ($P < 0,05$), в кінці — $9,8 \pm 0,35$ см (2 бали) ($P < 0,01$), що відповідає 10,1 %.

Висновки:

1. Результати проведених досліджень дають змогу оцінити особливості диференційованих фізичних навантажень загалом та застосування методики індивідуалізації фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я зокрема.

2. Розроблена та впроваджена авторська методика дозволила значно покращити показники фізичної підготовленості у студентів групи А.

3. Таким чином, можна стверджувати, що для оптимізації навчально-виховного процесу у ВНЗ необхідно застосовувати методику навчання студентів умінню використовувати індивідуальні диференційовані навантаження у фізичному вихованні. При цьому, слід попередньо провести розподіл студентів на типологічні підгрупи в залежності від показників рівня соматичного здоров'я.

Подальші дослідження пропонуємо провести в напрямку вивчення інших проблем індивідуалізації фізичного виховання студентів ВНЗ різного профілю, враховуючи їхні спортивні інтереси.

Список літератури

1. Врублевский В.П. Комплексность использования физических нагрузок, как средство укрепления здоровья / В.П. Врублевский // Тезисы доклада Международной научной конференции. — Минск, 1994. — С. 21—24.
2. Должункова И.П. Методика индивидуального дозирования нагрузок на выносливость при физическом воспитании студентов подготовительного отделения: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.П. Должункова. — М., 1991. — 22 с.
3. Зеленюк О. В. Індивідуалізація навчального процесу фізичного виховання на підставі комплексного оцінювання рухової підготовленості та рівня соматичного здоров'я студентів: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Зеленюк Оксана Володимирівна — Х., 2004. — 215 с
4. Іващенко Л.Я. Диференційований підхід у фізичному вихованні студентської молоді / Л.Я.Іващенко, Т.Ю.Круцевич // Матеріали Всеукр. наук. конф. «Оптимізація процесу фіз. вих. в системі освіти». — Тернопіль, 1997. — С. 138—146.
5. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / Станіслав Михайлович Канішевський — К.: ізмн, 1999. — 270 с.
6. Малімон О.О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Олександр Олександрович Малімон. — Луцьк, 1998. — 173 с.
7. Салук І.А. Диференційований підхід до використання навантажень у фізичному вихованні студентів молодших курсів вищого технічного навчального закладу / І.А.Салук // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури і спорту. Вип. 11: У 5-и т. — Львів: НВФ «Українські технології», 2007. — [1-37. pdf].
8. Унт И. Индивидуализация и дифференциация обучения / Инге Унт.—М.: Педагогика, 1990. — 192 с.

Надійшла до редакції 28.10.2008 р.

Салук Иван. Особенности индивидуализации физического воспитания студентов с разным уровнем здоровья и влияние на их двигательную подготовленность.

Статья посвящена проблеме внедрения методики индивидуализации физического воспитания студентов, которые имеют разный уровень соматического здоровья. Предложено новый способ использования индивидуальных дифференцированных нагрузок в зависимости от отношения студентов к определенным типологическим подгруппам. Исследовано влияние авторской методики на показатели двигательной подготовленности студентов технического университета.

Ключевые слова: индивидуализация, физическое воспитание, типологическая подгруппа, уровень физического здоровья.

Saluk Ivan. Peculiarities of individualization of physical training of the students with different health state.

The article is devoted to the problem of inculcation of the methodology of individualization of physical training of the students with different state of somatic health. New method of using differential physical loading depending on the belonging of students to certain typological sub-groups was proposed. The effect of the authoring methodology on the index of physical fitness of the students of technical university is investigated.

Key words: individualization, physical training, typological sub-group, physical fitness.