

451.51  
П 947

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

**ПИЛЬНЕНЬКИЙ ВОЛОДИМИР ВОЛОДИМИРОВИЧ**

УДК: 796.015.59.378.17

**ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ  
ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ СТУДЕНТІВ  
З НИЗЬКИМ РІВНЕМ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я**

24.00.02 - фізична культура, фізичне виховання  
різних груп населення

**АВТОРЕФЕРАТ**

дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту

Львів 2006

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано на кафедрі теорії і методики фізичного виховання Львівського державного інституту фізичної культури Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту.

**Науковий керівник** – кандидат педагогічних наук, доцент  
**Леонова Валентина Авксентіївна**,  
Вінницький державний аграрний університет,  
доцент кафедри фізичного виховання.

**Офіційні опоненти:** доктор педагогічних наук, професор  
**Сущенко Людмила Петрівна**  
Національного педагогічного університету  
імені М.П. Драгоманова,  
завідувач кафедри фізичної реабілітації;

кандидат педагогічних наук, професор  
**Канішевський Станіслав Михайлович**,  
Київський національний університет  
будівництва та архітектури,  
завідувач кафедри фізичного виховання і спорту.

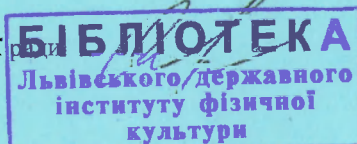
**Провідна установа** – Волинський державний університет імені Лесі  
Українки, кафедра теоретичних основ фізичного  
виховання, Міністерство освіти і науки України,  
м. Луцьк.

Захист відбудеться 19 травня 2006 року о \_\_\_\_ годині під час засідання спеціалізованої вченої ради К 35.829.01 Львівського державного інституту фізичної культури за адресою: 79000 м. Львів, вул. Костюшка, 11.

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Львівського державного інституту фізичної культури (79000 м. Львів, вул. Костюшка, 11).

Автореферат розіслано \_\_\_\_\_ 2006 року

Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради



О.М. Вацеба

2310/2

### ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність.** Сьогодні відбувається активний пошук нових форм і методів фізичного виховання, які б сприяли підвищенню якості підготовки майбутніх фахівців у вищих навчальних закладах. Проте аналіз спеціальної літератури (А.І. Драчук, 2001; О.В. Дрозд, 1999; Л.П. Сущенко, 2005 та ін.) показує, що методи, які застосовуються в організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах, недостатньо ефективні для забезпечення належного рівня фізичної підготовленості студентів. За останні десять років методика проведення навчальних занять у вищих навчальних закладах особливо не змінилася, її ефективність відносно низька, що не відповідає сучасним вимогам вищої школи (С.М. Канішевський, 2002; Т.Ю. Круцевич, 2003; Р.Т. Раєвський, 2003).

Рівень фізичного виховання у вищій школі не сприяє ефективному зменшенню дефіциту рухової активності студентів, що є однією з причин різного роду відхилень у їхньому здоров'ї. Встановлено, що впродовж терміну навчання у вищих навчальних закладах чисельність підготовчої і спеціальної медичних груп зростає від 5,36 % на першому курсі і до 14,46 % на четвертому курсі (І.Р. Боднар, 2000; А.І. Драчук, 2001; В.А. Леонова, 1987).

Ряд досліджень (В.И. Мазуркевич, Е.П. Артедьев, 1990; А.В. Домашенко, 2003; Б.М. Шиян, 2004) показав, що збільшити ці резерви дозволяє оптимальне і регулярне фізичне навантаження. Однак науково-методичні рекомендації недостатньо зорієнтовані на всебічний фізичний розвиток і фізичну підготовленість. Більшість програм оздоровчих занять мають за основу якийсь один вид рухової активності й спрямовані на переважний розвиток однієї-двох фізичних якостей. Фундаментальні праці із проблеми оздоровчого тренування здебільшого суперечливі, оскільки дослідження провадилися з різними групами населення і за короткий термін. Рекомендовані параметри фізичного навантаження (від 6 до 100 хвилин на день при максимальному споживанні кисню від 45 до 85 %) потребують значної корекції (К.Ю. Ажицький, 1989; Л.Н. Нифонтова, 1993; С.Г. Терещенко, С.Г. Гаврилов, В.Н. Носов, 1987 та ін.).

Наведені факти свідчать, що методика проведення та організації занять у вищих навчальних закладах потребує вдосконалення, розробки і наукового обґрунтування шляхів підвищення якості викладання фізичного виховання, спрямованого на покращення здоров'я студентів (В.А. Каледа, 1999; С.М. Канішевський, 1999; Л.И. Лубышева, 1992; В.И. Мазуркевич, 1990 та інші). Це зобов'язує науковців і викладачів вищої школи шукати нові форми і методи проведення занять, організовувати навчальний процес так, щоб мінімальна кількість щотижневих занять давала максимальний ефект.

**Зв'язок роботи з науковими планами, програмами, темами.** Дослідження, що складало основний зміст роботи, були виконані

відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи Державного комітету України у сфері фізичної культури і спорту на 2001-2005 рр. у рамках теми 2.1.5 "Динаміка стану здоров'я студентів в процесі навчання у вищих навчальних закладах" (номер державної реєстрації 0101U004940). Роль автора у виконанні цієї теми полягала в аналізі фізичного стану студентів з низьким рівнем здоров'я та у розробці програми покращення їхнього фізичного здоров'я засобами оздоровчого тренування.

**Об'єкт дослідження** – фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів України.

**Предмет дослідження** – зміст оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я.

**Мета дослідження** – удосконалити організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я.

Відповідно до мети дослідження були визначені такі **завдання**:

1. Проаналізувати за літературними джерелами проблеми управління соматичним здоров'ям студентів вищих навчальних закладів.

2. Визначили взаємозв'язок рухової активності та окремих показників фізичного стану студентів вищих навчальних закладів.

3. З'ясувати педагогічні умови покращення соматичного здоров'я студентів в процесі оздоровчого тренування;

4. Встановити межі фізичних навантажень залежно від рівня соматичного здоров'я студентів.

5. Експериментально перевірити ефективність розробленої програми оздоровчого тренування для покращення здоров'я студентів.

Поставлені завдання вирішувалися такими **методами дослідження**:

1) теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; 2) методи соціологічного дослідження; 3) педагогічні спостереження; 4) педагогічний експеримент; 5) метод педагогічних контрольних випробувань (тести); 6) медико-біологічні методики; 7) методи визначення кількісних показників соматичного здоров'я; 8) методи оцінки адекватності фізичних навантажень; 9) методи визначення рухової активності; 10) методи визначення фізичної працездатності; 11) методи математичної статистики.

**Наукова новизна** дослідження полягає в тому, що:

– вперше обґрунтовано програму оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я, з врахуванням індивідуальних особливостей студентів, яка дозволяє при мінімальній затраті часу отримати високий рівень здоров'я і можливість підтримувати його тривалий час.

– вперше експериментальним шляхом на основі експрес-скринінгу були установлені межі фізичних навантажень залежно від рівня соматичного здоров'я студентів;

– з'ясовано педагогічні умови покращення соматичного здоров'я

студентів в процесі оздоровчого тренування;

– вперше встановлений взаємозв'язок показників соматичного здоров'я і рухової активності студентів;

– доповнено новими даними відомості про стан соматичного здоров'я, фізичної працездатності, норми обсягу рухової активності та рівня розвитку основних фізичних якостей студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я.

**Практичне значення** дослідження. Розроблено методiku оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я, результати якої дозволяють оцінити рівень соматичного здоров'я, визначити оптимальне фізичне навантаження і зміст оздоровчого тренування.

Результати роботи можуть застосовуватися на практичних заняттях з фізичного виховання у вищих навчальних закладах, у групах здоров'я, секціях атлетичної гімнастики, аеробіки та інших індивідуальних самостійних заняттях з фізичного виховання.

Матеріали дисертації можуть бути використані для розробки спецкурсів і спецсеінарів з теорії і методики фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладах.

На основі результатів проведених досліджень автором видано посібник “Методичні основи підвищення фізичної підготовленості і фізичного здоров'я студентів методом оздоровчого тренування” (2004). Результати дослідження впроваджено в практику фізичного виховання студентів Миколаївського державного університету, Херсонського державного університету, Кам'янець-Подільського державного університету, про що свідчать відповідні акти впровадження (датовані відповідно 12.05.2004 р., 14.04.2004 р., 24.03.2004 р., 12.03.2004 р.).

**Особистий внесок автора** полягає у визначенні напрямку, мети, самостійній організації та проведенні дослідження, побудові експериментальної програми на основі методичних принципів оздоровчого тренування, аналізі отриманих статистичних даних проведених експериментів.

У працях, які виконані автором у співавторстві, дисертантові належать результати досліджень змісту та методики занять з оздоровчого тренування студентів.

**Апробація результатів дослідження.** Основні теоретичні положення, експериментальні дані та висновки обговорені на Міжнародних науково-практичних конференціях: “Молода спортивна наука України” (Львів 2002, 2003); “Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві” (Луцьк, 2002); „Современные проблемы совершенствования системы физкультурного образования” (Кишинев, 2003); „Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в XXI веке” (Волгоград, 2004); „Актуальні проблеми розвитку руху “Спорт

для всіх” у контексті європейської інтеграції України” (Тернопіль, 2004). На всеукраїнських науково-практичних конференціях: Спортивні та рухливі ігри як засіб розвитку фізичного потенціалу студентів „Актуальні питання розвитку спортивних і рухливих ігор: сучасний стан та перспективи” (Переяслав-Хмельницький, 2002); „Актуальні проблеми юнацького спорту” (Херсон, 2003); „Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини” (Л., 2003); Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту (Харків 2006).

Основні положення програми оздоровчого тренування обговорювалися і позитивно оцінені на нарадах-семінарах завідувачів кафедр фізичного виховання вищих навчальних закладів м. Миколаєва (2003-2005 рр.).

**Публікації.** За результатами досліджень опубліковано 11 праць, серед яких один навчальний посібник, 10 статей на міжнародних і всеукраїнських наукових конференціях, у тому числі 4 – у фахових наукових виданнях.

**Структура та обсяг роботи.** Дисертаційну роботу викладено на 213 сторінках тексту. Робота складається зі вступу, переліку умовних скорочень, п'яти розділів, методичних рекомендацій, висновків, списку використаних джерел (175 – вітчизняних і 31 – зарубіжних авторів). Роботу ілюстровано 15 рисунками, доповнено 30 таблицями і 8 додатками.

### ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми, визначено об'єкт, предмет, мету, завдання, методи дослідження, розкрито наукову новизну дослідження, практичне значення отриманих результатів, особистий внесок автора, відображено апробацію результатів дисертації.

У першому розділі **“Теоретичні передумови організації оздоровчого тренування студентської молоді”** проаналізовано наукову і методичну літературу з проблем підвищення фізичної підготовленості та зміцнення здоров'я сучасними засобами фізичного виховання.

Незважаючи на те, що в сучасних умовах державним пріоритетом фізичного виховання молоді є зміцнення здоров'я, стан здоров'я студентської молоді країни невпинно погіршується. Поряд з погіршенням умов існування (харчування, навколишнє середовище, медичне лікування тощо) такий стан поглиблює низька особиста фізична культура переважної більшості студентів.

Фундаментальних досліджень і праць, присвячених проблемі здоров'я практично здорових осіб недостатньо. Хоча існує чимало оцінок окремих сторін здоров'я людини. Комплексна оцінка стану здоров'я потребує конкретизації і наукового обґрунтування.

Вивчення науково-методичної літератури показало, що ряд питань

оздоровчого тренування потребують вирішення, зокрема:

1. До якого рівня необхідно поступово збільшувати фізичне навантаження для студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я студентів?

2. Чи потрібно знижувати величину фізичного навантаження у певні періоди навчального процесу (екзаменаційна сесія, канікулярні періоди), чи необхідно її стабілізувати або підвищувати?

3. Як повинна змінюватися величина фізичного навантаження після вимушених перерв у заняттях, а також у разі включення у заняття фізичного навантаження нової спрямування?

4. Як і наскільки змінюється стан здоров'я при різному стажі занять фізичними вправами у різних вікових групах?

Однією з найактуальніших і водночас ще не повністю вирішених проблем є проблема нормування рухової активності людини: визначення мінімальних і максимальних величин фізичних навантажень в оздоровчому тренуванні.

Недостатньо обгрунтовано й оптимальні рухові режими для профілактики захворювань. Нерозв'язаним є питання розрахунку рівня навантаження, яке найбільшою мірою сприяло би покращенню фізіологічних і біохімічних показників, які визначають резерви здоров'я. Вирішення цих питань та встановлення допустимих верхніх меж навантаження є особливо важливим для студентської молоді, яка займається оздоровчим тренуванням.

Рекомендовані параметри фізичних навантажень коливаються у межах від 8 до 100 хвилин на день при максимальному споживанню кисню від 40 % до 85 % потребують значної корекції і не ґрунтуються на індивідуальних особливостях тих, що займаються оздоровчим тренуванням; рекомендації мають фрагментарний, часто суперечливий характер.

Усе це зумовлює необхідність спеціальних досліджень, що і стало основною метою нашої роботи. При цьому ми поклалися на описані в літературі методичні положення, сформульовані у сучасній теорії і методиці фізичного виховання.

У другому розділі дисертації "**Методи й організація досліджень**" визначено систему логічно послідовних, пов'язаних між собою єдиною метою теоретичних, методичних, організаційних, наукових методів дослідження. Методологія дослідження передбачала поетапність педагогічних досліджень.

На *першому етапі* (вересень 1999 р. – серпень 2001 р.) було проаналізовано і узагальнено дані науково-методичної літератури (близько 300 джерел вітчизняних і зарубіжних авторів), що відображають проблему оздоровчого тренування студентів. Це дозволило визначити мету, завдання дослідження і розробити його гіпотезу. На цьому етапі було визначено

експериментальну базу (Миколаївський державний університет).

На *другому етапі* (вересень 2001 р. – березень 2002 р.) було обрано ефективні методи дослідження, розроблено програму дослідження, проведено попередній педагогічний експеримент. Вивчено вікову динаміку стану фізичного здоров'я, фізичної працездатності студентів I-IV курсів.

Було проведено математичну обробку показників фізичного розвитку, функціонального стану, рівня працездатності, рухової активності та фізичної підготовленості 217 студентів I-IV курсів.

*Третій етап* дослідження (квітень 2002 р. – травень 2003 р.) передбачав проведення анкетування студентів. Для виявлення мотивів до регулярних занять фізичними вправами було опитано тих же студентів що й на другому етапі та з'ясовано мету їх занять фізичними вправами (за 10-бальною шкалою оцінювання).

На цьому етапі у процесі оздоровчого тренування було визначено рівень фізичної підготовленості та взаємозв'язок фізичних якостей і показників рухової активності.

На *четвертому етапі* (вересень 2003 р. – травень 2004 р.) було проведено основний педагогічний експеримент. Результати дослідження попередніх етапів дозволили розробити експерименту програму, спрямовану на покращення стану соматичного здоров'я засобами оздоровчого тренування, яка ґрунтується на реалізації методичних принципів поступовості і безперервності фізичних навантажень, адекватності фізичного навантаження рівню здоров'я студентів, цілеспрямованості та ритмічності застосування засобів оздоровчого тренування засобів різного спрямування.

*П'ятий етап* дослідження (травень – вересень 2005 р.) присвячено подальшій математико-статистичній обробці отриманих даних, літературному оформленню дисертаційної роботи, апробації на наукових конференціях і через публікацію фрагментів дисертації в наукових виданнях, упровадженню результатів дослідження в практику роботи кафедр фізичного виховання.

У третьому розділі **“Взаємозв'язок рухової активності і деяких показників фізичного стану студентів ВНЗ”** досліджено взаємозв'язок рухової активності й показників фізичного розвитку, функціонального стану, соматичного здоров'я, а також фізичної працездатності студентів I-IV курсів Миколаївського державного університету.

За результатами досліджень фізичного стану студентів I-IV курсів було встановлено, що вихідні дані досліджуваного контингенту суттєво не відрізнялися від показників, отриманих іншими дослідниками.

Виявлено тенденцію до зниження більшості показників морфофункціонального стану студентів, їхніх потенційних можливостей і

\* Студенти з низьким і нижче середнім рівнем здоров'я (за Г.Л. Апанасенком (2000)) були об'єднанні в одну групу.



погіршення стану здоров'я впродовж навчання у вищих навчальних закладах.

Загальне число респондентів, які регулярно займаються фізичними вправами, становить 1/13 всіх опитаних, а кількість студентів, які тренуються епізодично, складає 1/4 від загальної кількості досліджуваного контингенту. У годинах це складає у середньому на молодших курсах 1,3 години на тиждень, на старших курсах – не перевищує 54 хв.

Серед причин, які заважають займатися фізкультурно-спортивною діяльністю, студенти молодших курсів назвали відсутність необхідних умов (22-26%) і фінансові труднощі (24-26%); на старших курсах – відсутність інтересу (23-33%) і фінансові труднощі (21%).

Для об'єктивного обґрунтування взаємозв'язку рухової активності й фізичного стану студентів ми провели математичний аналіз отриманих складових фізкультурно-оздоровчої рухової активності студентів I-IV курсів. Відомо, що активні заняття фізичною культурою і спортом, а також використання природних сил та гігієнічних чинників у поєднанні з фізичними вправами, є змістовною стороною фізкультурно-оздоровчої рухової активності. У юнаків старших курсів питома вага цієї частини в загальній руховій активності досить незначна.

Для перевірки наявних у науковій літературі даних про тісний взаємозв'язок показників фізичного розвитку і рухової активності (М.А. Годик, 1996; В.О. Запорожанов, В.П. Филин, 1987) ми виконали кореляційний аналіз отриманих показників фізичного розвитку і рухової активності студентів I-IV курсів (результати представлено в табл.1).

Таблиця 1

**Взаємозв'язок показників фізичного розвитку і рухової активності студентів**

Показники соматичного здоров'я	Результати досліджень	Загальна рухова активність	Фізкультурно-оздоровча рухова активність
Довжина тіла, см	174,1–177,9	– 0,071	– 0,225
Вага тіла, кг	68,2 – 69,5	– 0,639	– 0,374
ОГК, см	91,1 – 92	– 0,342	– 0,157
ЧСС уд/хв	68,2 – 71,5	0,379	0,626
АТсис., мм.рт.ст.	118,6 – 120,6	1,000	1,000
АТдіаст., мм.рт.ст.	67,5 – 71,6	0,923	0,923
ІГСТ, ум. од	58,3 – 64,1	– 0,887	– 0,953

*Примітка:* наповненість груп з кожного показника – 166 студентів.

Як свідчать дані таблиці 1, найтісніший взаємозв'язок існує між руховою активністю і діастолічним артеріальним тиском ( $r = 0,923$ ) та фізичною працездатністю ( $r = - 0,887$  і  $- 0,953$ ); значний рівень

взаємозв'язку виявлено між вагою тіла і загальною руховою активністю ( $r = -0,639$ ) та між частотою серцевих скорочень і фізкультурно-оздоровчою руховою активністю. За винятком довжини тіла, де відсутній подібний взаємозв'язок, у всіх інших випадках він знаходиться у межах значущості ( $r = 0,342 - 0,379$ ). Також встановлено, що існує тісний взаємозв'язок між загальною та фізкультурно-оздоровчою руховою активністю ( $r = 0,951$ ).

Критерієм толерантності до фізичних навантажень, враховуючи можливість індивідуалізації та оцінку ефективності процесу фізичної підготовленості студентів, використовували рівень соматичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка зі співавторами (2000).

Для оцінки рівня соматичного здоров'я студентів було обстежено 166 студентів.

Зіставлення показників кількісної оцінки здоров'я не виявило статистично вірогідної розбіжності між студентами I-IV курсів за всіма показниками соматичного здоров'я ( $P > 0,05$ ). Водночас виявлено чітку тенденцію нагромадження позитивних змін з першого до третього курсу, а до кінця навчання у ВНЗ - їх зниження.

Як приклад наведемо динаміку одного з показників соматичного здоров'я студентів – життєвий індекс: з першого до третього курсу він зростає від 57,1 до 65,4 мл/кг, після чого на четвертому курсі знижується до 55,6 мл/кг.

Також виявлено, що незначна частина показників рівня соматичного здоров'я не відповідає загальній тенденції (силовий індекс, індекс ваги/зросту та індекс пропорційності), за якими випускники вузу мали незначну перевагу над студентами молодших курсів ( $P > 0,05$ ).

У нашому дослідженні вперше зроблено спробу встановити взаємозв'язок між показниками соматичного здоров'я і руховою активністю студентів (табл. 2).

Таблиця 2

**Взаємозв'язок показників соматичного здоров'я і рухової активності студентів**

Показники соматичного здоров'я	Результати досліджень	Загальна рухова активність	Фізкультурно-оздоровча рухова активність
Життєвий індекс, см <sup>3</sup> /кг	55,6 – 68,9	0,486	0,213
Силовий індекс, %	64,7 – 72,6	0,303	0,393
Індекс Робінсона, ум.од.	80,9 – 86,3	0,424	0,664
Індекс Руф'є, с	9,6 – 10,6	0,809	0,590
Індекс ваги-зросту, г	384,3 – 399,3	-0,337	-0,129
Індекс зросту-ваги, см/кг	74,16 – 75,66	-0,146	-0,284
Індекс пропорційності, см	3,06 – 4,76	-0,114	0,182
Індекс міцності статури, см/кг	196,2 – 201,5	-0,004	-0,138

Аналіз кореляційних взаємозв'язків обстежених виявив невелику кількість вірогідних зв'язків: значні рівні взаємозв'язків виявлено між індексом Руф'є ( $r = 0,809$  і  $0,590$ ), індексом Робінсона та фізкультурно-оздоровчою руховою активністю ( $r = 0,424$  і  $0,664$ ).

Середній рівень значущості мають зазначені взаємозв'язки між силовим індексом і показниками рухової активності ( $r = 0,303$  і  $0,393$ ), життєвим індексом і загальною руховою активністю ( $r = 0,486$ ), індексом ваги/зросту і загальною руховою активністю ( $r = -0,337$ ).

Виявлені взаємозв'язки ми врахували при визначенні змісту програми оздоровчого тренування.

Певну зацікавленість викликає виявлене співвідношення кількісного рівня здоров'я та офіційного діагнозу обстежених. Логічно було б припустити, що студенти з таким обсягом рухової активності повинні мати низький рівень здоров'я, але результати визначення кількісних показників здоров'я не дають підстав для такого висновку.

Встановлений кількісний показник низького рівня соматичного здоров'я (від 4 до 6 балів) вимагає диференційованого підходу до розробки програми оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я.

У четвертому розділі **“Обґрунтування змісту оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем здоров'я”** подано результати основного педагогічного експерименту. На основі даних констатуючого експерименту, було внесено доповнення і зміни до програми експерименту, які стосувалися рухового режиму та інтенсивності навантажень.

Для проведення основного експерименту з числа обстежених на етапі констатуючого експерименту було відібрано 49 студентів I-II курсів, у яких за результатами тестування було визначено низький та нижчий за середній рівні соматичного здоров'я (2,0-2,5 і 3,0-5,5 бали). Із них методом випадкової вибірки було сформовано експериментальну (26 осіб) і контрольну (23 особи) групи. За всіма показниками фізичний стан груп був практично однаковим –  $P > 0,05$ . Заняття в контрольній групі (КГ) проводилися за державною „Навчальною програмою для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації” (2003 р.).

Експериментальною програмою передбачалося протягом навчального року на основі реалізації методичних принципів оздоровчого тренування та спеціальних вправ, які виконувалися в оздоровчо-тренувальному режимі, значно покращити соматичне здоров'я студентів.

Основною формою проведення навчально-тренувальних занять був 90-хвилинний оздоровчо-тренувальний урок, побудований за традиційною структурою та самостійні заняття, передбачені державною програмою, тривалістю від 25 до 30 хвилин. Тривалість окремих частин занять упродовж основного експерименту була різною і залежала від поставлених

завдань і фізичного стану студентів. З експериментальною групою заняття проводив автор дисертації, з контрольною – ст. викладач кафедри фізичного виховання Миколаївського державного університету Коржевський М.Ю.

На початковому етапі (8 тижнів, вересень – жовтень 2003 р.) інтенсивність занять становила 50-60% від максимально допустимої частоти серцевих скорочень. Основна мета початкового етапу – дати можливість організму адаптуватися до навантажень і навчити студентів технічно правильно виконувати основні вправи.

З покращенням фізичної підготовленості досліджуваних на 2-4 етапах (від 7 до 9 тижнів) інтенсивність занять збільшувалася до 70 – 80% від максимально можливої ЧСС. Протягом усього педагогічного експерименту проводилися спостереження за фізичним станом студентів. Основним засобом оздоровчого тренування було малоінтенсивне циклічне навантаження аеробного характеру. Для осіб, у яких рівень здоров'я оцінювався в 2-3 бали засобами тренування були: ходьба, плавання, малоінтенсивний біг; для осіб, з рівнем здоров'я 3,5-4 бали, – ходьба, плавання, ігри, вправи на тренажерах, гімнастичні і легкоатлетичні вправи.

Інтенсивність (ЧСС) визначалася за формулою:  $180 \text{ мінус вік } (\pm 10 \text{ уд/хв})$ . Ця зона інтенсивності фізичних вправ, крім покращення функціонального стану, була водночас достатньо адекватною для організму студентів, які займалися оздоровчим тренуванням.

У міру адаптації організму величина навантажень зростала і визначалася за самопочуттям студентів, відновленням пульсу, бажанням займатися тощо.

В експериментальній групі після циклічних навантажень застосовували вправи на гнучкість тривалістю 10-20 хв. Тижневий обсяг навантаження становив від 1 години 20 хвилин (початковий обсяг) до 7 годин.

Крім того, студенти з рівнем здоров'я 2-3 бали двічі на тиждень включали в заняття (наприкінці основної частини) вправи на тренування силової витривалості обсягом 5-10 хв. Вага обтяження – від 5 до 10 кг, кількість серій – 1-3, кількість повторень – 10 і більше разів. Величина адекватного навантаження визначалася за розробленою В.И. Беловым (1996) формулою.

Раціональне співвідношення затрат часу на розвиток фізичних якостей рекомендується таке: на загальну витривалість передбачати 50-60% усього часу, на силу і силову витривалість – 15-20%, на швидкість і швидкісну витривалість – до 10%, на гнучкість – 10%, на спритність 10-15% від загального часу занять.

\* Автор приносить вдячність ст. викладачу Коржевському М.Ю. за допомогу в проведенні досліджень.

Як свідчать результати дослідження, ефективним засобом корекції стану здоров'я і збереження його на достатньому рівні була система оздоровчого тренування, яка базувалася на методичних принципах: поступовості і безперервності фізичного навантаження, адекватності, цілеспрямованості і ритмічності застосування засобів оздоровчого тренування.

Принцип поступовості і безперервності передбачав збільшення стажу занять з оздоровчого тренування із поступовим зростанням навантаження до певних меж, що покращує не тільки функціональні показники організму, але й виліковує ряд захворювань без застосування медикаментозних засобів (В.И. Мазуркевич, Е.П. Артенъев, 1990).

Принцип адекватності фізичних навантажень визначав обсяг фізичних навантажень адекватних стану організму студентів. Недотримання цього обсягу (недостатні чи надмірні навантаження) суттєво знижував рівень здоров'я.

Принцип цілеспрямованості засобів оздоровчого тренування впливав на розвиток окремих провідних фізичних якостей, підвищення працездатності та сприяв позбавленню від функціональних порушень в організмі. Такий термін впливу був нетривалим (2 місяці), оскільки односторонній вплив викликає зниження надійності окремих ланок у загальному рівні здоров'я і приводить до його значного зниження.

Принцип ритмічності застосування засобів різного спрямування при адекватному навантаженні ритмічно впливав на різні системи організму людини. Було встановлено, що в осіб з рівнем здоров'я понад 3 бали значне покращення рівня здоров'я і найбільш сприятлива його динаміка простежується тоді, коли навантаженню в аеробному режимі енергозабезпечення приділялося 50-60 % часу, в анаеробному – 20-25%, в заняттях спортивними іграми високої інтенсивності (футбол, баскетбол та інші) – 30-40% часу. Таке співвідношення оздоровчих засобів узгоджується з твердженням О.В. Тиунової (1994), D. Kizer (1992), R. Sobotka (1997).

Застосування експериментальної методики, побудованої на засадах принципів оздоровчого тренування, і творчої реалізації другого ("Методична підготовка") і третього ("Фізична підготовка") розділів чинної навчальної програми з фізичного виховання сприяло збільшенню обсягу рухової активності та покращенню фізичної працездатності студентів експериментальної групи.

Як свідчать дані рисунку 1, рухова активність студентів експериментальної групи збільшилась на 47,8 і 62,3%, фізична працездатність на – 17,1%. У всіх випадках –  $P < 0,001$ . Необхідно підкреслити, що всі студенти експериментальної групи відрізнялися високою руховою і психічною активністю.

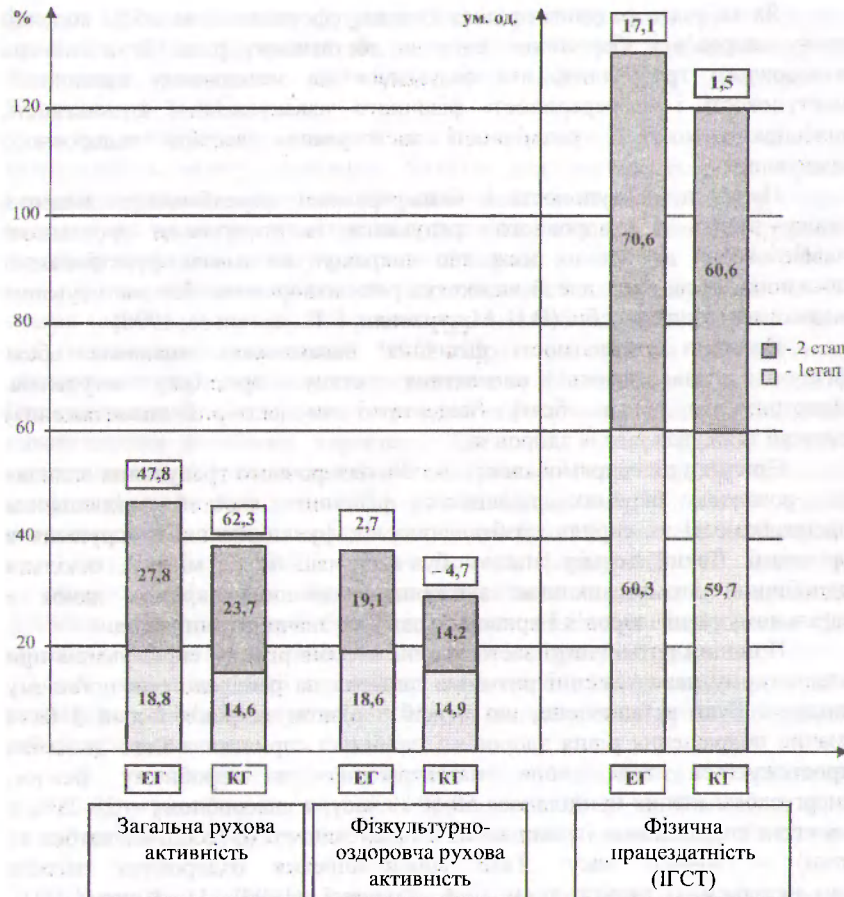


Рис. 1. Річні зміни показників рухової активності та фізичної працездатності студентів дослідних груп

У контрольній групі результати, порівняно з вихідними, практично не змінилися. Студенти контрольної групи ігнорували вимоги навчальної програми щодо організації та проведення самостійних занять, тому в кінці навчального року суттєвих змін не відбулося ( $P > 0,05$ ).

Розроблений метод розрахунку адекватності фізичних навантажень, поряд з іншими методичними принципами, позитивно вплинув на темпи приростів показників рівня соматичного здоров'я студентів (табл. 4).

Так, внаслідок покращення зовнішнього дихання життєвий індекс збільшився до середнього рівня соматичного здоров'я – на  $7,5 \text{ см}^3/\text{кг}$

( $P < 0,05$ ). У контрольній групі, навпаки, цей показник до кінця навчального року зменшився на  $1,8 \text{ см}^3/\text{кг}$ .

За даними таблиці 4 усі студенти експериментальної групи, які мали низький рівень здоров'я, до кінця навчального року, завдяки застосуванню методу розрахунку адекватності фізичних вправ, підвищили рівень соматичного здоров'я до середнього, вище за середній або високого. Це дозволило їм за оцінкою соматичного здоров'я набрати до 12 балів (вихідні результати – 2,5-4,5 бали).

Таблиця 4

**Темни приросту показників соматичного здоров'я студентів  
за 2003-2004 навчальний рік**

Показники соматичного здоров'я	Експериментальна група				Контрольна група			
	абс.	%	рівні	бали	абс.	%	рівні	бали
Життєвий індекс, $\text{см}^3/\text{кг}$	7,5	12,9	с	7	1,8	3,0	н	2
Силовий індекс, %	8,0	12,3	с	8	-0,6	-1,2	н	-1
Індекс Робінсона, ум.од.	7,7	22,8	с	5	0,8	0,9	н	-1
Індекс Руф'є, с	4,9	67,7	н/с	3	0,54	0,1	н	-1
Індекс ваги/зросту, гр.	46,0	10,2	в	13	5,0	0,1	н/с	5
Індекс пропорційності, см	7,0	8,	-	-	0,1	-1	-	-
Індекс міцності статури, см /кг	17,5	5,9	-	-	1,7	0,9	-	-

*Примітка:* 1. Рівні соматичного здоров'я: в – високий, с – середній, н/с – нижчий за середнього, н – низький. 2. Бали визначалися за методикою Г.Л. Апанасенка, Л.Н. Волгіної, Ю.В. Бушуєва (2000).

Використання авторської методики позитивно вплинуло на стійкість організму до змін внутрішнього і зовнішнього середовища, на підтримання високого рівня імунітету організму: кількість хронічних захворювань за навчальний рік серед студентів експериментальної групи зменшилася на 22%. Серед студентів контрольної групи за період навчання стан здоров'я погіршився на 11 % порівняно з вихідними даними.

У п'ятому розділі **“Аналіз та узагальнення результатів досліджень”** наведено три групи даних, що характеризують новизну отриманих результатів експериментальних досліджень та порівняно їх з опублікованими науковими працями.

*Підтверджено* загальну тенденцію відставання студентів молодших курсів від старшокурсників за всіма показниками морфофункціонального стану та зниження показників фізичного стану і стану здоров'я з роками

навчання у вищому навчальному закладі; підтверджено висновки численних досліджень про те, що вік, стать, екологія, соціальні умови і рухова активність значно впливають на характер і темпи розвитку фізичних якостей студентів.

Результати дисертаційного дослідження *доповнюють* висновки попередніх дослідників про наявність взаємозв'язків між обсягом рухової активності і здоров'ям, показниками фізичної підготовленості і фізичною працездатністю; про ефективність занять оздоровчим тренуванням з дорослим населенням; про відновлювальний вплив засобів оздоровчого тренування на осіб із відхиленнями в стані здоров'я (М.С. Абрамов, М.М. Жуков, 1985; С.С. Акопян, 1995; В.І. Белов, 1996; В.І. Мазуркевич, 1990 та ін.).

*Вперше* запропоновано обґрунтовану програму оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я з урахуванням індивідуальних особливостей студентів, а також вперше експериментальним шляхом на основі експрес-скринінгу були розраховані межі фізичних навантажень залежно від рівня соматичного здоров'я.

Визначено методичні умови покращення соматичного здоров'я студентів у процесі оздоровчого тренування: форми занять (оздоровчі, тренувальні, самостійні заняття), адекватні спеціальні вправи і фізичні навантаження, методичні принципи оздоровчого тренування, методи розвитку фізичних якостей (стандартно-повторний і колового тренування), рухові режими і методи кількісної оцінки соматичного здоров'я, диференційований підхід у навчальному процесі.

Проведене дослідження не претендує на вичерпне вивчення усіх аспектів означеної проблеми. Подальшої розробки потребують питання щодо змісту та методів проведення оздоровчо-тренувальних занять зі студентами різних статей, різних рівнів фізичної підготовки і соматичного здоров'я, освітніх спеціальностей, а також форм проведення фізкультурно-оздоровчих занять в умовах реалізації кредитно-модульної системи навчання студентів.

### ВИСНОВКИ

1. Вивчення літературних джерел дозволяє констатувати, що, незважаючи на державний пріоритет фізичного виховання, фізичний стан та здоров'я студентської молоді в Україні невпинно погіршується. Фундаментальних досліджень і праць, присвячених проблемі здоров'я практично здорових осіб, дуже мало. Хоча існує багато оцінок окремих сторін здоров'я людини, комплексна оцінка стану здоров'я потребує конкретизації, наукового обґрунтування кількісного вираження рівня здоров'я окремої людини.

Значною мірою малодослідженими залишаються питання впливу фізичних навантажень на рівень фізичного здоров'я і реалізації здібностей,



взаємозв'язку розвитку фізичних якостей і резерву здоров'я, що ускладнює створення системи оздоровчого тренування студентів.

Дотепер однією з найактуальніших і разом з тим ще не повністю вирішених проблем є нормування рухової активності людини: визначення мінімальних і максимальних величин фізичних навантажень в оздоровчому тренуванні. Недостатньо обґрунтовані й оптимальні рухові режими для профілактики захворювань і соматичного здоров'я студентів. Нерозв'язаним є питання розрахунку рівня навантаження та його допустимих верхніх меж. Це найбільшою мірою сприяло б покращенню фізіологічних і біохімічних показників, які визначають резерви здоров'я. Вирішення цих питань є особливо важливим для студентської молоді, яка займається оздоровчим тренуванням.

2. За результатами констатуючого експерименту визначено, що середній рівень показників стану здоров'я мають 37,2 % студентів I-IV курсів, нижчий від середнього – 20,4%, низький – 13,2%, вищий від середнього – 15,6%, високий – 12,0%.

Вперше встановлено взаємозв'язок показників соматичного здоров'я і рухової активності студентів. Виявлено значні рівні взаємозв'язків між індексом Руф'є ( $r = 0,809$  і  $0,590$ ), індексом Робінсона і фізкультурно-оздоровчою руховою активністю ( $r = 0,424$  і  $0,664$ ) та фізичною працездатністю і руховою активністю ( $r = 0,887$  і  $0,953$ ).

Кінцевий результат експерименту показав значне покращення таких взаємозв'язків: фізичної працездатності з показниками фізичної підготовленості –  $r = 0,343-0,934$ ; показниками соматичного здоров'я та руховою активністю –  $r = 0,443-0,687$ .

3. Встановлено, що найбільшого рівня ефективності оздоровчого тренування можна досягти за умови використання базових методичних принципів (поступовості і безперервності фізичного навантаження, адекватності фізичного навантаження до рівня здоров'я, цілеспрямованості засобів оздоровчого тренування, ритмічності застосування засобів різної спрямованості), а також такого співвідношення затрат часу на розвиток фізичних якостей: на загальну витривалість виділяють 50-60% усього часу, на силу і силову витривалість – 15-20%, на швидкість і швидкісну витривалість – до 10%, на гнучкість – 5-10%, на спритність 10-15% від загального часу занять.

4. Про ефективність використання методичних принципів оздоровчого тренування та раціональність розподілу часу для покращення розвитку основних фізичних якостей свідчать величини приростів: у розвитку швидкості та швидкісної витривалості результат зріс на 5,2%, сили і силової витривалості – на 32,2%, витривалості – на 8,9 %, швидкісно-силових якостей – на 9,4%, спритності – на 12,8%, гнучкості – на 37,1%; у всіх випадках ( $P < 0,01-0,001$ ). Значне збільшення обсягу загальної (до 47,9%) і фізкультурно-оздоровчої рухової активності

(на 62,2 %) позитивно вплинуло на покращення фізичної працездатності (на 17,1%).

5. Встановлено, що методика оздоровчого тренування з різнобічною спрямованістю засобів тренування позитивно вплинула на рівень соматичного здоров'я: наприкінці навчального року він зріс від 2,0-2,5 до 3,5-4,5 бала (у тих, хто мав вихідний низький рівень здоров'я) і від 3,0-3,5 до 4,5-6,0 бала (у тих, хто мав нижчий від середнього рівень здоров'я).

6. Результати експерименту дозволили встановити межі фізичних навантажень залежно від рівня соматичного здоров'я студентів:

– 2 і менше балів: інтенсивність занять 40-50% від максимально допустимої ЧСС; вправи: ходьба, повільний біг, плавання, на силову витривалість і гнучкість; частота застосування і обсяг в одному занятті: 5-7 разів по 10-30 хв.; темп рівномірний; пріоритетний метод – повторної вправи.

– 2,5-4 балів: інтенсивність занять 56-66% від максимально допустимої ЧСС; вправи: швидка ходьба, повільний біг, стрибки, плавання, на силову і швидкісну витривалість, спритність; частота застосування і обсяг в одному занятті: 5-7 разів по 15-40 хв.; темп рівномірний. пріоритетний метод – колове тренування.

– 4,5-5,5 балів: інтенсивність занять 70-80% від максимально допустимої ЧСС; вправи: швидкісно-силові, силові і силової витривалості, стрибкові, на спритність, плавання; частота застосування і обсяг в одному занятті: 3-5 разів по 10-50 хв.; темп рівномірний і перемінний; пріоритетний метод – виконання вправи “до відмови”.

7. Визначено, що заняття фізичними вправами в зоні адекватності до фізичного стану студента дозволяє суттєво підвищити імунітет організму. Середня кількість днів пропущених у зв'язку із застудними хворобами на одного студента за рік в експериментальній групі зменшилася на 22%. Водночас, серед студентів контрольної групи стан здоров'я погіршився на 11%, порівняно з вихідними даними.

8. Про ефективність упровадження оздоровчого тренування у навчальний процес студентів свідчать такі дані. Маючи практично однакові вихідні показники з контрольною групою студенти експериментальної групи під впливом авторської програми досягли таких результатів:

– підвищили рівень розвитку швидкості та швидкісної витривалості на 5,2%, сили і силової витривалості – на 32,2%, витривалості – на 8,9 %, швидкісно-силових якостей – на 9,4%, спритності – на 12,8%, гнучкості – на 37,1%;

– усі студенти експериментальної групи до кінця навчального року, завдяки застосованому методу розрахунку адекватності фізичних вправ, підвищили рівень соматичного здоров'я до середнього і вищого за середній рівень; це дозволило їм за шкалою оцінки соматичного здоров'я набрати

від 6 до 9 балів;

– на кінець основного педагогічного експерименту значно збільшився обсяг загальної ( до 47,9%) і фізкультурно-оздоровчої рухової активності (до 62,2%). У свою чергу збільшення обсягу рухової активності вплинуло на покращення фізичної працездатності студентів (на 17,1%).

9. Розроблена система оздоровчого тренування робить процес підвищення фізичної підготовленості та оздоровлення керованим і дозволяє отримати максимальний результат при мінімальних затратах часу. Запропонована методика може бути використана при комп'ютерному програмуванні оздоровчого тренування і рекомендована для впровадження у практику роботи кафедр фізичного виховання вищих навчальних закладів України.

#### СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Пильненький В.В., Леонова В.А. Методичні основи підвищення фізичної підготовленості і соматичного здоров'я студентів методом оздоровчого тренування: Навч. посіб. – Миколаїв, 2004. – 91 с. (внесок автора складає 75 %).

2. Пильненький В. Состояние проблемы: определения уровня здоровья учащейся молодежи // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. пр. – Луцьк, 2002. – Т. 1. – С. 164-167.

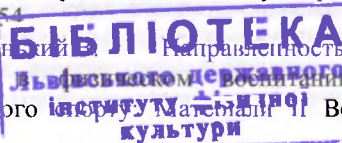
3. Пильненький В., Куц О. Інтенсивність навантажень і рівень фізичної підготовленості студентів, що займаються оздоровчим тренуванням // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 6. – Т. 1. – Л.: 2002. – С. 346-349.

4. Пильненький В. Характеристика стану здоров'я та фізичного розвитку студентів гуманітарних спеціальностей вищих навчальних закладів України // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 7. – Т. 2. – Л.: 2003. – С. 229-234.

5. Пильненький В. Оцінка адекватності фізичних навантажень при заняттях оздоровчим тренуванням студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. № 4. – Харків, 2006. – С. 149-151.

6. Пильненький В. Спортивні та рухливі ігри як засіб розвитку фізичного потенціалу студентів // Актуальні питання розвитку спортивних і рухливих ігор: сучасний стан та перспективи: Зб. наук. пр. – Переяслав-Хмельницький, 2002. – С. 150-154.

7. Куц О., Пильненький В. Направленість средств оздоровительной тренировки студентов // Актуальні проблеми юнацького спорту: Матеріали І Всесвітнього конгресу фізичної культури та спорту. Київ, 2006. – С. 10-12.



практ. конф. – Херсон: ХДУ, 2003. – С. 57-61.

8. Пильненький В.В. Зміни у соціально-психологічному портреті молоді України за роки становлення самостійної держави // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини. Зб. наук. пр. – Л.: 2003. – С. 116-119.

9. Пильненький В., Ритмічність застосування засобів різної спрямованості як чинник ефективності оздоровчого тренування // Актуальні проблеми розвитку руху “Спорт для всіх” у контексті європейської інтеграції України: Матеріали наук. конф. – Тернопіль, 2004. – С. 312-315.

10. Куц А.С., Пильненький В.В., Романенко В.В. Влияние режимов двигательной активности на физическое состояние студентов высших учебных заведений гуманитарного профиля. // Современные проблемы совершенствования системы физкультурного образования: Материалы VI Междунар. науч. конф. – Кишинев, 2003. – С. 239-243.

11. Куц А.С., Драчук А.И., Пильненький В.В. Социально-психологический портрет студентов за годы утверждения Украины как самостоятельного государства // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в XXI веке: Сб. науч. трудов. Вып. 2. – Волгоград, 2004. – С. 161-166.

#### АНОТАЦІЇ

**Пильненький Володимир Володимирович. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я.** – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Львів, 2005 рік.

Мета дослідження – удосконалити організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я. Об'єкт дослідження – фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів України. Предмет дослідження – зміст оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я.

Наукова новизна дослідження: вперше обґрунтовано програму оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я, з врахуванням індивідуальних особливостей студентів, яка дозволяє при мінімальній затраті часу отримати високий рівень здоров'я і можливість підтримувати його тривалий час; вперше експериментальним шляхом на основі експрес-скринінгу були установлені межі фізичних навантажень залежно від рівня соматичного здоров'я студентів; з'ясовано педагогічні умови покращення соматичного здоров'я студентів в процесі оздоровчого тренування; доповнено новими даними відомості про стан соматичного здоров'я, фізичної працездатності, норми обсягу рухової активності та

рівня розвитку основних фізичних якостей студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я.

У результаті проведеного експерименту було обґрунтовано ефективність організаційно-методичних основ оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я на базі реалізації методичних принципів поступовості і безперервності, адекватності і ритмічності фізичного навантаження, цілеспрямованості засобів оздоровчого тренування. Рівень соматичного здоров'я у результаті такої організації занять наприкінці навчального року зріс від 2,0-2,5 до 3,5-4,5 бала (у тих, хто мав вихідний низький рівень здоров'я) і від 3,0-3,5 до 4,5-6,0 бала (хто мав нижчий від середнього рівень здоров'я).

**Ключові слова:** оздоровче тренування студентів, організаційно-методичні основи, соматичне здоров'я, норми рухової активності, методичні принципи.

**Пильненький Владимир Владимирович. Организационно-методические основы оздоровительной тренировки студентов с низким уровнем соматического здоровья – Рукопись.**

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. – Львов, 2005.

Цель исследования – усовершенствовать организационно-методические основы оздоровительной тренировки студентов с низким уровнем соматического здоровья. Объект исследования – физическое воспитание студентов высших учебных заведений Украины. Предмет исследования – содержание оздоровительной тренировки студентов с низким уровнем соматического здоровья.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, социологический метод научно-педагогических исследований, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, методы педагогических контрольных испытаний (тесты), медико-биологические методы, определение количественных показателей здоровья, методы оценки адекватности физических нагрузок, определение двигательной активности и физической работоспособности, методы математической статистики.

Научная новизна исследования заключалась в том, что:

1. Впервые обоснована программа оздоровительной тренировки студентов с низким уровнем соматического здоровья с учетом индивидуальных особенностей студентов, которая позволяет при минимальной затрате времени получить высокий уровень здоровья и возможность поддерживать его продолжительное время.

2. Впервые экспериментальным путем на основе экспресс-скрининга были рассчитаны границы физических нагрузок в зависимости от уровня соматического здоровья.

3. Определены педагогические условия улучшения соматического здоровья студентов в процессе оздоровительной тренировки.

4. Дополнены новыми данными сведения о состоянии соматического здоровья, физической работоспособности, о нормах объема двигательной активности и уровнях развития основных физических качеств студентов с низким уровнем соматического здоровья.

Обоснованность и достоверность результатов исследований определены:

– использованием значительного объема материалов теоретического изучения проблем физического воспитания студентов;

– большим количеством участников констатирующего и формирующего экспериментов;

– обработкой полученных эмпирических результатов на основе количественного и качественного анализов, которые позволили сформулировать обобщенные выводы.

– комплексом используемых современных методик, которые гарантируют достоверность и валидность результатов исследований при проведении массовых обследований.

Установлено, что наиболее высокий уровень надежности здоровья студентов с низким его уровнем обеспечивает реализацию методических принципов оздоровительной тренировки с разносторонней направленностью средств тренировки (на развитие и сохранение физических качеств общей и силовой выносливости, скорости, гибкости и ловкости). Уровень здоровья при такой организации занятий в конце учебного года увеличился от 2,0-2,5 балла (у тех, кто имел низкий исходный уровень здоровья) до 3,5-4,5 балла и от 3,0-3,5 до 4,5-6,0 балла (имеющих уровень здоровья ниже среднего).

Практическое значение исследования заключается:

– в разработке методики оздоровительной тренировки студентов с низким уровнем соматического здоровья, которая позволяет разными способами оценить уровень здоровья, определить оптимальную физическую нагрузку и содержание оздоровительной тренировки, и при минимальных затратах получить максимальный результат – высокий уровень здоровья и возможность поддерживать его длительное время;

– результаты работы могут быть использованы на практических занятиях по физическому воспитанию в ВУЗах, в группах здоровья, секциях атлетической гимнастики и аэробики и др., на индивидуальных самостоятельных занятиях по физической культуре и валеологии;

– материалы диссертации могут быть использованы для написания курсовых, дипломных, магистерских работ по теории и методике

физического воспитания, в разработке спецкурсов и спецсеминаров для студентов специализированных ВУЗов.

Результаты проведенных исследований, которые отражены в методическом пособии "Методичні основи підвищення фізичної підготовленості і фізичного здоров'я студентів методом оздоровчого тренування" (2004), внедрены в практику работы кафедр физического воспитания. Основные положения программы оздоровительной тренировки обсуждались и положительно отмечены на семинарах заведующих кафедр физического воспитания ВУЗов г. Николаева (2000-2003 гг.).

**Ключевые слова:** оздоровительная тренировка студентов, организационно-методические основы, соматическое здоровье, нормы двигательной активности, методические принципы.

**Pył'nen'kyi V.V. Organizational and methodological grounds of health-related training of students with low level of somatic health. - Manuscript.**

The thesis for a scientific degree of Candidate of sciences on Physical Education and sport on specialty 24.00.02 - physical culture, physical education of different population groups. - I.'viv, 2005.

The aim of research is to improve physical fitness of students with low level of somatic health. The object of research is physical education of students in higher educational humanitarian institutions of Ukraine. The subject of the research is the content of health-related training of students with low level of somatic health. The scientific novelty of the research: the program of health-related training of students with low level of somatic health has been grounded for the first time taking into account individual peculiarities of students; it allows to obtain high level of health within minimum time and possibility to support it for a continuous time; the limits of physical loads depending on the level of somatic health of students have been determined for the first time experimentally based on express-screening; pedagogical conditions of the students somatic health improvement in the process of health-related training have been ascertained; new data have been added to information about the state of somatic health, physical efficiency, volume norms of motor activities and the level of development of main physical qualities of students with low level of somatic health.

As the result of the experiment the efficiency of organizational and methodological foundations of health-related training of students with low level of somatic health based on realization of methodological principles of succession and continuity, adequacy and rhythm of physical load, purposefulness of methods of health-related training have been grounded. The level of somatic health has been increased from 2,0 - 2,5 to 3,5 - 4,5 points (for students with low health level) and from 3,0 - 3,5 to 4,5 - 6,0 points (for students

with lower than average health level) as the result of such training at the end of the year.

**Key words:** health-related training of students, organizational and methodological principles, somatic health, norms of motor activity, methodological principles.