

measured post-exercises levels of the CHOL, HDL and TG. There were no significant differences between follicular and luteal phases of the menstrual cycle in this parameters levels.

PISMIENICTWO

1. Bunt J.C. (1990) *Metabolic actions of estradiol: significance for acute and chronic exercise responses*, *Med. Sci. Sports Exerc.*, 22: 286-290.
2. Bonekat H.W., Dombovy M.L., Staats B.A. (1987) *Progesterone – induced changes in exercise performance and ventilatory response*, *Med. Sci. Sports Exerc.*, 19: 118-123.
3. Cumming D.C., Wheeler G.D., Harber V.J. (1994) *Physical activity, nutrition and reproduction, w: Human Reproductive Ecology, Interactions of Environment, Fertility and Behavior*, Cambel K.L., Wood J.W. (red.), *The New York Academy of Sciences*, New York, 55-76.
4. Fortney S.M., Beckett W.S., Carpenter A.J., Davis J. (1988) *Changes in plasma volume during bed rest: effects of of the menstrual cycle and estrogen administration*, *J. Appl. Physiol.*, 65: 525-533.
5. Glyda A., Pawelczyk L (1993) *Okres dojrzalosci, Poloznictwo i ginekologia*, PZWL Warszawa.
6. Inbar O., Barr-Or O., Skinner J.S. (1996) *The Wingate anaerobic test*, Human Kinetics, USA.
7. Lyons Wall P.M., Choudhury N., Gerbrandy E.A., Truswell A.S. (1994) *Changes in high density lipoprotein cholesterol at ovulation in healthy women, Atherosclerosis*, 105: 171-178.
8. Nygaard E. (1981) *Women and exercise – with special reference to muscle metabolism and metabolism*, *Biochemistry of exercise IVB*, Poortmans J.R., Niset G. (red.), Univ. Park Press, Baltimore.
9. Schoene R.B., Robertson H.T., Pierson D.J., Peterson A.P. (1981) *Respiratory drives and exercise in menstrual cycle of athletic and nonathletic women*, *J Appl. Physiol.* 50: 1300-1305.
10. Woods M., Schaefer E.J., Morrill A. i in. (1987) *Effect of the menstrual cycle phase on plasma lipids*, *J. Clin. Endocrinol. Metab.*, 65: 321-323.

ИНДИВІДУАЛЬНО-ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ НА ОСНОВІ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІАГНОСТИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ

НАТАЛІЯ НАУМОВА

Рівненський державний педагогічний інститут

Аналіз фізичного стану студентів ВУЗів України показує, що здатність студентів з відхиленням у стані здоров'я з кожним роком

поступово зростає. Навчання у школі, а далі у ВУЗі супроводжується дефіцитом рухової активності, нервовим перевантаженням, які пов'язані з необхідністю переробки та засвоєнням учнями та студентами великої кількості інформації. Ці фактори, які підсилюються екологічним станом, неякісним харчуванням, шкідливими звичками та іншими несприятливими умовами життя, створюють передумови для розвитку у студентів відхилень в фізичному стані та посилення вже існуючих захворювань. Тому проблема погіршення стану молоді стає сьогодні пріоритетною проблемою.

Сутність фізичного стану здоров'я - це життєздатність індивідуума, а рівень цієї життєздатності повинен визначатися кількісно. Лише на основі визначення фізичного стану людини можна перейти до планування дій і засобів по попередженню факторів ризику захворювань, їх укріпленню та збереженню здоров'я. На першому етапі роботи ця система являє собою діагностичний етап - збір і аналіз інформації про рівень фізичного стану студентів.

В нашій роботі для визначення рівня фізичного стану використовувався комплексний підхід, який включає діагностичні показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціонального стану основних систем життєзабезпечення (в першу чергу, серцево-судинної та дихальної систем та особистісні особливості студентів). При підборі тестових завдань ми витримували певні вимоги, які відповідають фізичному стану студентів, максимально повно характеризують параметри, які ми вивчаємо, є зручними в дослідженні, виключають надмірне і довгочасне напруження; не залежать від попереднього досвіду, забезпечують можливість автоматизованого збору та обробки інформації.

Іншою важливою проблемою в оптимізації фізичного стану є розробка і застосування індивідуально-диференційованого підходу в навчальному процесі студентів. На основі теоретичних розробок та експериментальної перевірки нами сформульовані деякі передумови успішності індивідуально-диференційованого підходу.

1. Вивчення стану студентів, які займаються фізичною культурою:

- а) фізичного розвитку
- б) фізичної підготовленості
- в) функціонального стану
- г) особистісних особливостей (інтересів, потреб)

2. Визначення шляхів диференціації:

- а) студентів, які займаються ФК
- б) програмного матеріалу
- в) засобів та методів.

Дослідження показали, що індивідуально-диференційований підхід, який здійснюється різними стратегіями диференціації занять з професійною, навчальною чи оздоровчою спрямованістю, ігровим чи спортивним змістом, з опорою на рівень фізичного розвитку чи фізичної підготовленості, інтереси та потреби, облік індивідуальних особливостей і багато іншого суттєво закріплює мотивацію до занять з фізичного виховання, підвищує працездатність, веде до укріплення і збереження здоров'я студентів.

**CALCULATION THE INDIVIDUAL PECULIARITIES,
INTERESTS AND NEEDS OF STUDENTS, DIFFERENTIATION OF
WORK IN TRAINING, LEARNING AND SANITATION DIRECTION,
STRENGTHENES THE GROUND OF PHYSICAL CULTURE
LESSONS, LEADS TO PRESERVATION OF THE STUDENTS
HEALTH**

NATALIA NAUMOVA

Rivno State Pedagogical Institute

This work includes two stages:

1. Collection and analysis of the information about the physical state of students.

2. Elaboration and application the individual differentiative approach in the process of the students in physical culture.

**КОМПЛЕКС ІГОР З ЕЛЕМЕНТАМИ ЄДИНОБОРСТВ
НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
У ВИЩИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

ІВАННА БОДНАР

Львівський державний інститут фізичної культури

В практичній діяльності викладачів фізичного виховання у вищих закладах освіти характерним є застосування обмеженої кількості засобів, які використовуються на академічних заняттях. Водночас, дослідженнями встановлено, що арсенал рухів, якими володіє студент, визначає його ефективність фізичним вихованням.

На попередніх етапах досліджень нами були виявлені характерні для студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості соматичні, психічні, функціональні показники [2]. Встановлений комплекс властивостей, властивих організму таких студентів, дозволив нам сформулювати