

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«Чернігівський колегіум» імені Т. Г. ШЕВЧЕНКА

ЯГОТІН РОДІОН СЕРГІЙОВИЧ



УДК: 378.016:796]:[378.091.212:796.015.6](043.3)

**ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ
АДАПТОВАНOSTІ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ**

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

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук

ЧЕРНІГІВ – 2019

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано в Південноукраїнському національному педагогічному університеті імені К. Д. Ушинського, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник – доктор медичних наук, професор
ДЕГТЯРЕНКО Тетяна Володимирівна,
Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського,
професор кафедри біології і охорони здоров'я.

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор,
МЕДВЕДЄВА Ірина Михайлівна,
Національний педагогічний університет
імені М. П. Драгоманова,
завідувач кафедри олімпійського
і професійного спорту;

кандидат педагогічних наук, доцент
КРИВЕНЦОВА Ірина Володимирівна,
Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди,
завідувач кафедри одноборств, фехтування
і силових видів спорту.

Захист відбудеться 13 грудня 2019 р. о 10⁰⁰ годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 79.053.02 Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка за адресою: 14013, м. Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53.

З дисертацією можна ознайомитися в Науковій бібліотеці Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка (14013, м. Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53).

Автореферат розіслано 13 листопада 2019 р.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради



С. В. Гаркуша

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Обґрунтування вибору теми дослідження. У закладах вищої освіти якість організації занять з фізичного виховання безпосередньо залежить від ефективного розв'язання наявних у сучасному суспільстві гуманітарних і соціально-економічних проблем. Однією з найбільш актуальних проблем є погіршення стану здоров'я молоді як значущого складника нації. На здійснення оздоровчої активності нації спрямована реалізація окремих положень Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», одним з яких є залучення молоді, зокрема і студентської, до адекватної рухової активності в закладах освіти.

Адекватна фізична активність є провідним чинником генерування й стимулювання адаптаційних можливостей організму, який може забезпечити здоровий спосіб життя сучасної молоді. Це має важливе значення для вдосконалення фізичного та розумового розвитку юнацтва, підвищення працездатності, профілактики надмірної або недостатньої маси тіла, а також виникнення патологічних станів (Г. Апанасенко, Т. Дегтяренко, І. Калініченко, М. Носко, Л. Подригало, О. Романчук, С. Страшко, Ю. Шкретій, S. Ayers та ін.). Реалії сьогодення демонструють зростання негативного впливу навколишніх чинників на адаптаційні можливості нинішнього покоління (Р. Баєвський, А. Босенко, Д. Давиденко, Є. Михалюк, Ф. Опанасюк, А. Приймаков, К. Green та ін.).

Заклади вищої освіти успішно використовують різні види та форми оздоровчої рухової активності, але провідні фахівці в галузі освіти зазначають, що теоретико-методологічні засади організації занять з фізичної виховання потребують подальших наукових розробок (Р. Айзман, С. Гаркуша, О. Дубогай, М. Дутчак, С. Єрмаков, Ж. Козіна, В. Корягін, Т. Круцевич, І. Медведєва, І. Самокиш, Ю. Фурман, Б. Шиян, О. Юшковська та ін.). З кожним роком стан здоров'я української молоді погіршується, рівень її фізичної підготовленості не відповідає оптимальному, зростає кількість студентів, яких за медичними показниками відносять до спеціальних медичних груп (Г. Апанасенко, Н. Башавець, І. Бондар, О. Блавт, Г. Грибан, О. Кузнецова, М. Носко та ін.).

На збереження здоров'я молоді засобами фізичного виховання спрямована державна політика, яка базується на засадах таких основних законів України: «Про освіту» (2017); «Про вищу освіту» (2014); «Про фізичну культуру та спорт» (1993); Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту (2004). В Указі Президента України «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року» (2016) узагальнено наявні прогресивні тенденції та передовий світовий досвід з проблеми організації фізичного виховання.

З метою вдосконалення організації занять з фізичного виховання доцільно застосовувати диференційований та комплексний контроль фізичного і функціонального стану студентської молоді за параметрами таких рухових якостей, як швидкість, сила, координація, витривалість, гнучкість (О. Архипов,

І. Боднар, В. Волков, І. Ганчар, С. Єрмаков, В. Пліско, Т. Круцевич, Р. Раєвський, В. Сергієнко, О. Худолій, Б. Шиян, Ю. Фурман, R. Manske та ін.), а також досліджувати індивідуальні психомоторні якості за об'єктивними психофізіологічними параметрами (Т. Дегтяренко, О. Кокун, Г. Коробейніков, В. Лізогуб, В. Никандров, Г. Охромій, О. Романчук, J. Hoffman та ін.).

Від початку занять з фізичного виховання та впродовж усього навчального періоду у ЗВО слід урахувати індивідуально-типологічні особливості та фізичну підготовленість студентів, що уможливило оптимізацію режиму фізичних навантажень (ФН) відповідно до їхнього віку, статі, адаптаційних можливостей та стану здоров'я.

Доцільність пошуку валідних критеріїв оцінювання фізичного та психофізіологічного стану студентів під час виконання різних видів рухової активності актуалізує розроблення алгоритму визначення адаптованості чи дезадаптованості юнаків та дівчат до фізичних навантажень. В освітньому середовищі наразі спостерігаються значні перебудови в організації навчальної діяльності, а в педагогічній галузі вони відбуваються за короткий проміжок часу і мають якісні та кількісні стрибкоподібні зміни. Перспективним і актуальним залишається розв'язання дискусійних питань, які стосуються теоретико-методологічних засад адекватного педагогічного контролю на заняттях з фізичного виховання.

Зазначене обумовило виокремлення *суперечностей*, які потребують усунення, зокрема між:

- вимогами суспільства до фізичного стану й рухової активності студентської молоді та реальним станом її адаптованості до виконання освітніх завдань;

- зменшенням кількості годин, що відводять на засвоєння навчальної дисципліни «Фізичне виховання», і необхідністю здійснення комплексного та індивідуалізованого контролю стану здоров'я студентів;

- наявними комплексами тестів, за якими досліджують антропометричні та рухові якості студентів, і важливістю врахування їхнього психофізіологічного стану;

- використанням засобів фізичного виховання і результатами індивідуалізованого педагогічного контролю адаптованості студентів до фізичних навантажень.

Пошук орієнтованих та дієвих заходів фізичного виховання в закладах вищої освіти з огляду на індивідуально-конституціональні особливості, рухові та психомоторні якості студентів сьогодні набув соціально-педагогічного значення.

Актуальність питання індивідуалізації засобів педагогічного контролю з метою підвищення якості вищої освіти та підвищення оздоровчої рухової активності молоді, потреба у розробленні коректної методики визначення ступеня адаптованості до фізичних навантажень та відповідної моделі здійснення індивідуалізованого педагогічного контролю з урахуванням адаптованості студентської молоді до фізичних навантажень зумовили вибір

теми дисертаційного дослідження – **«Індивідуалізація педагогічного контролю адаптованості студентів до фізичних навантажень».**

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Роботу виконано відповідно до пріоритетних напрямів досліджень кафедри фізичної культури та спорту Одеської національної академії харчових технологій і кафедри біології і охорони здоров'я Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» – «Адаптація дітей і молоді до навчальних та фізичних навантажень» (державний реєстраційний номер 0114U007158).

Тема дисертаційного дослідження затверджена на засіданні Вченої ради Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № 12 від 27.06.2018 р.) та узгоджена в Міжвідомчій раді з координації досліджень у галузі освіти, педагогіки і психології (протокол № 1 від 29.01.2019 р.).

Мета дослідження: розробити та перевірити ефективність моделі індивідуального педагогічного контролю студентів на заняттях фізичного виховання на основі запропонованої методики визначення ступеня їх адаптованості до фізичних навантажень.

Основні завдання:

1. Проаналізувати теоретико-методологічні засади організації занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти в контексті вдосконалення педагогічного контролю з урахуванням адаптаційних можливостей студентської молоді;

2. Запропонувати програму комплексного обстеження фізичного та психофізіологічного стану студентів закладів вищої освіти та бальне оцінювання за критеріями адаптованості студентської молоді до фізичних навантажень за антропометричними параметрами, показниками фізичних і психомоторних якостей, а також функціональними можливостями кардіореспіраторної системи;

3. Розробити методику визначення ступеня адаптованості студентів до фізичних навантажень та представити модель індивідуалізованого педагогічного контролю на заняттях з фізичного виховання.

4. Здійснити перевірку ефективності методики визначення ступеня адаптованості студентів до фізичних навантажень та представленої моделі в контексті реалізації індивідуального педагогічного контролю на заняттях з фізичного виховання та впровадити її в освітній процес.

Об'єкт дослідження – організація освітнього процесу з фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Предмет дослідження – модель індивідуального педагогічного контролю студентів на заняттях фізичного виховання на основі розробленої методики визначення ступеня їх адаптованості до фізичних навантажень.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань нами використано такі методи дослідження: *теоретичні* – аналіз та узагальнення навчально-методичної документації, наукових та методичних джерел,

матеріалів фахових видань і конференцій для визначення рівня розробленості обраної проблематики та вибору напряму дослідження; *емпіричні* – анкетування, спостереження, антропометричні вимірювання, тестування рухових та психомоторних якостей й визначення функціонального потенціалу кардіореспіраторної системи; *педагогічний експеримент* – (констатувальний і формувальний етапи) – перевірка дієвості впровадження індивідуалізованого педагогічного контролю на заняттях з фізичного виховання для студентів ЗВО; *методи математичної статистики* з використанням програм Excel і SPSS 20, зокрема статистичний, факторний та кореляційний аналізи для коректного опрацювання отриманих даних та перевірки достовірності результатів педагогічного експерименту.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що *вперше*:

- представлено авторську програму комплексного обстеження, придатну для індивідуалізованого оцінювання психофізичного стану студентської молоді;
- дібрано критерії для визначення адаптованості студентів до фізичних навантажень на підставі визначення їх рухових та психомоторних якостей і функціонального потенціалу кардіореспіраторної системи (КРС);
- представлено модель індивідуалізованого педагогічного контролю адаптованості студентів до фізичних навантажень;
- доведено придатність розробленої методики визначення ступеня адаптованості студентів ЗВО до фізичних навантажень для аналізу динаміки фізичного та психофізіологічного стану студентів в умовах освітнього процесу з фізичного виховання.

Удосконалено комплексний та диференційований підходи до організації занять з фізичного виховання у студентів закладів вищої освіти на підставі обґрунтування доцільності індивідуалізації педагогічного контролю на заняттях з фізичного виховання з врахуванням ступеня адаптованості студентів до фізичних навантажень.

Доповнено свідчення: про особливості фізичного та психофізіологічного стану сучасної студентської молоді за антропометричними параметрами, показниками фізичних якостей, станом психомоторики та функціональними можливостями кардіореспіраторної системи; відносно наявності корелятивних взаємозв'язків між показниками, які оцінюють індивідуальні рухові і психомоторні якості, а також про роль провідних факторів психофізичного забезпечення рухової активності особи.

Подальшого розвитку набули: теоретико-методологічні засади педагогічного контролю на заняттях з фізичного виховання; індивідуалізована діагностика фізичного і психофізіологічного стану студентської молоді; дослідження адаптивних можливостей студентів до виконання рухових дій за об'єктивними параметрами; індивідуально-орієнтовані заходи фізичного виховання.

Практичне значення отриманих результатів полягає в наступному:

- удосконалено педагогічний контроль на заняттях з фізичного виховання в закладах вищої освіти;

– впроваджено в освітній процес індивідуалізоване бальне оцінювання за критеріями адаптованості студентів до фізичних навантажень на підставі зіставлення отриманих параметрів із запропонованим нормативним діапазоном дібраних критеріїв;

– реалізовано педагогічний супровід студентської молоді шляхом контролю адаптаційних можливостей студентів у процесі опанування різними режимами рухової активності;

– виявлена позитивна динаміка ступеня адаптованості студентів до фізичних навантажень у результаті застосування індивідуально-орієнтованих заходів фізичного виховання;

– з метою поліпшення самопідготовки до особистого паспорту здоров'я студента введено індивідуальні дані психофізичного стану згідно з реалізованою комплексною програмою.

Теоретичні результати та наукові положення дисертаційного дослідження можуть бути використані для розв'язання науково-теоретичних і практичних завдань організації занять з фізичного виховання та впровадженні в якості індивідуалізованого педагогічного контролю.

Основні положення та результати дисертаційного дослідження впроваджено в освітній процес Одеської національної академії харчових технологій (довідка про впровадження №394/P1 від 20.05.2019 р.), Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського (акт про впровадження №1059/26 від 20.05.2019 р.), Національного університету «Одеська національна морська академія» (акт про впровадження №11/7/29 від 17.04.19), Херсонського державного університету (довідка про впровадження №06-30/888 від 20.05.19), Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (акт про впровадження №9 від 22.04.19).

Особистий внесок здобувача. Дисертація є самостійною науковою працею. У спільних публікаціях: [1] – автором висвітлено аспекти професійно-прикладного фізичного виховання студентів інженерної галузі; [2, 18, 21] – обґрунтована доцільність оцінювання адаптаційних можливостей студентської молоді за об'єктивними психофізіологічними параметрами; [5, 10, 11, 13, 16, 17] – досліджено питання, що виникають у процесі індивідуалізації педагогічного контролю на заняттях з фізичного виховання, [9, 14, 20] – представлено бальне оцінювання фізичного та психофізіологічного стану студентів у контексті визначення їх адаптованості до фізичних навантажень; [15, 19] – визначені особливості психомоторних якостей у студентської молоді; [22, 23] – описані сучасні заходи, що використовують у фізичному вихованні в закладів вищої освіти.

Апробація результатів дисертації. Основні положення дисертаційної роботи обговорено на науково-практичних конференціях різних рівнів:

міжнародних: «Управління якістю підготовки фахівців» (Одеса, 2017); «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання і спорту» (Чернігів, 2017; 2018); «Проблеми, досягнення та перспективи розвитку

медико-біологічних і спортивних наук» (Миколаїв, 2017); «Probleme asmeologice in domeniul Culture fizice (Молдова, 2017); «Інтеграція науки і практики в умовах модернізації корекційної освіти України» (Херсон, 2018); «Адаптаційні можливості дітей та молоді» (Одеса, 2018).

всеукраїнських: «Конференція науково-педагогічного складу ОНАХТ» (Одеса, 2016; 2017; 2018); «Освіта і здоров'я» (Суми, 2018; 2019); «Медико-біологічні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини» (Миколаїв, 2018); «Рекреація, фізична терапія, туризм: досвід, проблеми, перспективи» (Херсон, 2018), IV Всеукраїнський з'їзд фахівців із спортивної медицини та лікувальної фізкультури «Сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної та реабілітаційної медицини» (Дніпро, 2019).

Результати дисертаційного дослідження доповідались на *звітних засіданнях і методичних семінарах*: кафедри фізичної культури і спорту Одеської національної академії харчових технологій; кафедри біології і охорони здоров'я Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського (2016–2018).

Публікації. Основні положення дисертаційної роботи викладено в 24 наукових публікаціях, а саме: 2 статті, що входять до міжнародної наукометричної бази Web of Science, 2 статті – в іноземних періодичних виданнях; 5 статей – у наукових фахових виданнях України з педагогічних наук, 1 стаття – у науковому фаховому виданні України з медичних наук, 14 робіт – в інших наукових виданнях.

Структура та обсяг дисертації. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (222 найменування, з них іноземними мовами – 35) та додатків. Загальний обсяг дисертаційної роботи становить 220 сторінок, з яких 162 сторінки основного тексту. У тексті міститься 16 таблиць і 18 рисунків.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У *вступі* обґрунтовано актуальність теми дисертації, визначено стан наукової розробленості обраної проблеми, об'єкт і предмет, мету, завдання та методи дослідження; сформульовано наукову новизну та практичне значення роботи; подано інформацію про апробацію отриманих результатів, наукові публікації; зазначено структуру й обсяг дисертації.

У першому розділі – «**Теоретико-методологічні засади педагогічного контролю у фізичному вихованні студентської молоді**» – представлено аналіз сучасної системи фізичного виховання та важливість її моделювання, висвітлено методологію дослідження адаптаційних можливостей особистості й підкреслено значення педагогічного контролю в організації занять з фізичного виховання. Зазначено, що сучасна система фізичного виховання в закладах вищої освіти базується на основних закономірностях становлення й розвитку фізичної культури в Україні. Закцентовано на доцільності подальшого моделювання та вдосконалення освітнього процесу у ЗВО з метою оздоровлення нації та формування гармонійного розвитку студентської молоді.

У цьому розділі узагальнено основні теоретико-методологічні положення щодо сутності понять «адаптація», «адаптованість», «фізичний стан», «фізичні навантаження», «психофізіологічний стан», «психомоторика». Розкрито міждисциплінарний характер та феноменологічну сутність процесу адаптації, який слід розглядати в системі «людина-середовище» в контексті формування адаптованості особи до виконання конкретних видів діяльності – розумових і фізичних навантажень.

Аналіз робіт видатних науковців (Г. Грибан, Т. Круцевич, І. Медведєва, С. Єрмаков, М. Носко, Ю. Фурман та ін.) уможливив узагальнення методології організації занять з фізичного виховання в ЗВО і засвідчив доцільність використання індивідуалізованого підходу з метою вдосконалення освітнього процесу. У контексті втілення вищезазначеного підходу методологічно правомірним є використання терміну «адаптованість особистості» для визначення успішності виконання особою певних видів фізичних навантажень. Підкреслено, що основна відмінність між адаптацією і адаптованістю особистості полягає в тому, що: «адаптація» – це процес, а «адаптованість особистості» це результативність цього процесу. Оптимізація дозування фізичних навантажень з метою досягнення оптимальної регуляції та саморегуляції психофізіологічних процесів в організмі людини заснована на адекватному залученні механізмів самовдосконалення, самонавчання і врахуванні індивідуальних особливостей функціонування ієрархічно побудованих рівнів психомоторної організації особи (М. Бернштейн, Т. Дегтяренко, Є. Ільїн, Г. Коробейніков, В. Лізогуб, М. Макаренко та ін.).

Здійснений аналіз теоретико-методологічних засад педагогічного супроводу освітнього процесу з фізичного виховання дає підстави дійти висновку, що правомірним та найбільш прийнятним для вдосконалення організації занять з фізичної виховання є *комплексний індивідуально спрямований педагогічний контроль*, який передбачає пошук шляхів визначення адаптованості особи до фізичних навантажень.

У другому розділі – **«Модель індивідуалізованого педагогічного контролю студентів на заняттях з фізичного виховання»** – відображено логіку організації дисертаційного дослідження, представлено характеристику обстеженого контингенту й методи оцінювання фізичного та психофізіологічного стану студентів.

Обстежений контингент студентів становив 151 особу – 75 юнаків та 76 дівчат віком 17–19 років, що розпочали навчання в ЗВО і не належали до спеціальних медичних груп. Логіка здійснених досліджень передбачала такі етапи: констатувальний – тестування фізичного та психофізіологічного стану студентів; формувальний – експериментальна перевірка запропонованої методики індивідуалізованого контролю адаптованості студентів до фізичних навантажень. Запроваджено порівняльний аналіз динаміки адаптованості студентської молоді до фізичних навантажень у 80 студентів 1-го курсу, що були поділені на контрольні та експериментальні групи (застосування традиційних та індивідуалізованих заходів фізичного виховання).

Методика визначення ступеня адаптованості студентів до фізичних навантажень стала провідним складником у моделі індивідуалізованого педагогічного контролю на заняттях з фізичного виховання.

Структура розробленої методики представлена низкою складників.

1. Цільовий – упровадження в освітній процес методики визначення ступеня адаптованості студентів до ФН; 2. Організаційний – наявність програми комплексного дослідження студентської молоді; 3. Технологічний – створення алгоритму методики, що передбачає певну послідовність дій: виявлення індивідуальних особливостей фізичного та психофізіологічного стану особи; розроблення кількісно-якісної шкали на підставі середніх значень обраних критеріїв для переведення отриманих результатів у бали; розрахунок суми балів для кожної особи за результатами виконання всіх тестів; інтегративне оцінювання адаптованості студентів до фізичних навантажень за відповідним ступенем; інтерпретацію даних щодо розподілу обстеженого контингенту за ступенем адаптованості до фізичних навантажень. 4. Напрями реалізації: теоретичний, практичний і функціональний. 5. Методи вдосконалення рухових навичок (заходи фізичного виховання, які зорієнтовані на вдосконалення рухових та психомоторних якостей). 6. Індивідуалізований педагогічний контроль адаптованості студентів до фізичних навантажень: рівень сформованості знань; вихідний, оперативний, поточний та етапний.

Розроблена модель індивідуалізованого педагогічного контролю адаптованості студентів до фізичних навантажень, інформаційний зміст якої представлено на рис. 1, скерована на досягнення цілей та завдань фахового контролю у фізичному вихованні та подана у вигляді цілісної системи. Змістовна сутність моделі полягає у визначенні мети; формуванні завдань, принципів, методів, засобів; регламентації послідовності етапів контролю; комплексній програмі та критеріальному оцінюванню ступеня адаптованості до ФН. Результатом використання моделі є індивідуалізація педагогічного контролю та покращення адаптованості студентів до фізичних навантажень під час застосування індивідуально-орієнтованих заходів фізичного виховання. Основними складовими частинами моделі стали наступні блоки: цільовий, змістовний, структурно-функціональний і результативний.

Цільовий блок містить мету та завдання щодо індивідуалізації педагогічного контролю у фізичному вихованні студентів. До змістовного блоку увійшли такі складники: принципи, методи та засоби педагогічного контролю, які в поєднанні з чіткою регламентацією етапів контролю мають забезпечувати ефективність використання моделі. Структурно-функціональний блок представлено програмою комплексного дослідження студентської молоді, яка складається з таких розділів: *I. Загальні дані* (вік, стать, анамнез). *II. Фізичний стан* (антропометрія та рухові якості). *III. Психофізіологічний стан* (психомоторні якості та функціональний потенціал КРС). Індивідуальні особливості фізичного стану студентів виявлялися з використанням загальноприйнятих методів тестування за такими критеріями: індекс маси тіла; індекс сили; індекс Піньє; швидкість бігу; координація; силова витривалість; швидкісна сила; гнучкість.

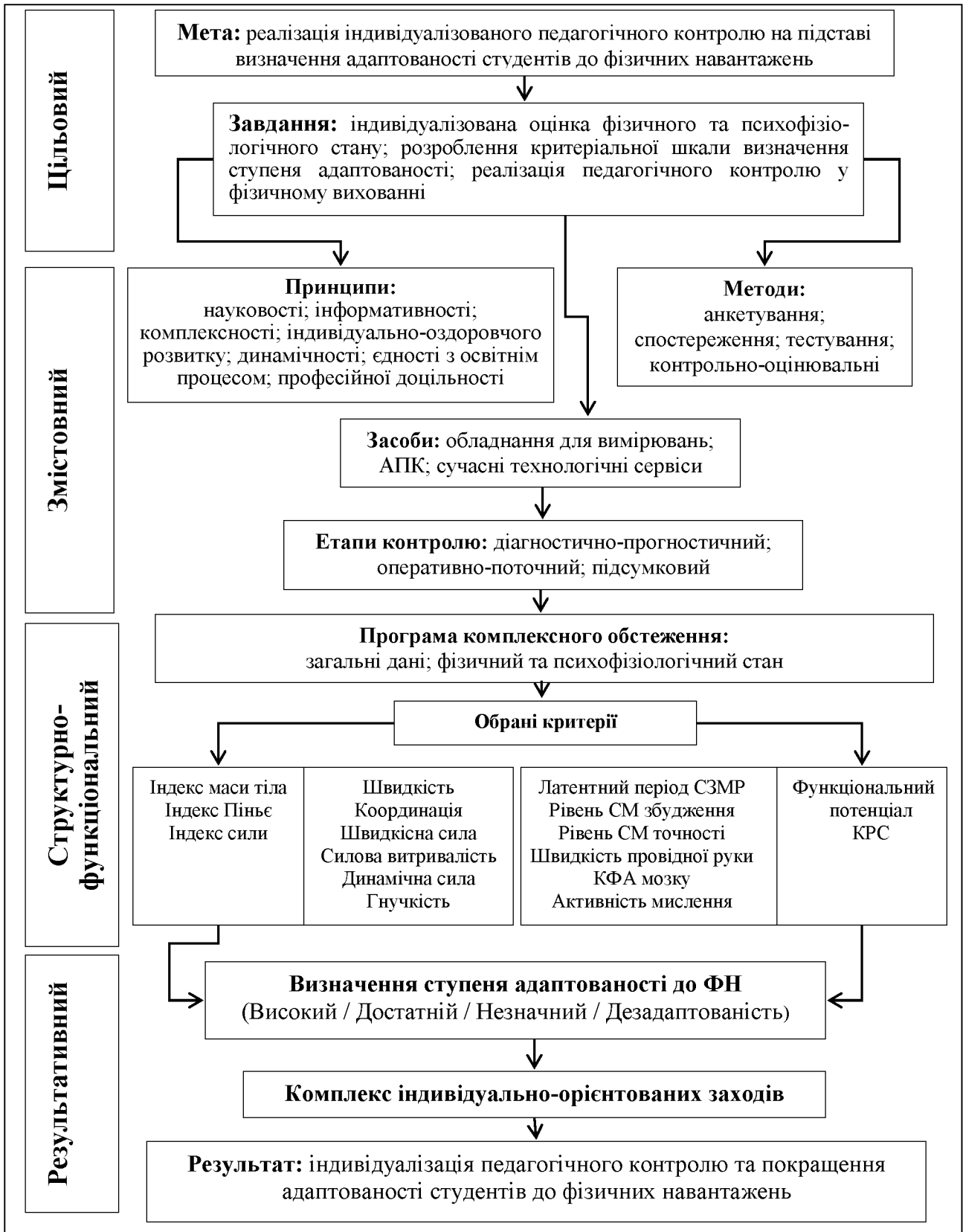


Рис. 1. Модель індивідуалізованого педагогічного контролю адаптованості студентів до фізичних навантажень

Дослідження психофізіологічного стану юнаків і дівчат включали визначення: латентного періоду складної зорово-моторної реакції (СЗМР); рівня сенсомоторного (СМ) збудження; СМ точності; швидкості провідної руки; коефіцієнту функціональної асиметрії мозку (КФА); активності мислення; функціональних можливостей за частотою серцевих скорочень у спокої, затримкою дихання на вдиху і затримкою дихання на видиху.

Реалізація психофізіологічної парадигми надала змогу на підставі використання сучасних апаратно-програмних комплексів об'єктивно оцінити індивідуальні особливості психофізіологічного стану студентів. Використані методи мають такі переваги: спеціалізована діагностична спрямованість на виявлення в кожного студента сомато-типологічних особливостей, рухових та психомоторних якостей; уніфікованість процедури обстеження за стандартним набором завдань; незначна тривалість тестування, спрощеність проведення досліджень, їх безпечність та неінвазивність.

Результативний блок включає методику визначення ступеня адаптованості студентів до фізичних навантажень, комплекс індивідуально-орієнтованих заходів фізичного виховання. Підсумком моделі є реалізація індивідуалізованого педагогічного контролю, який сприяє покращенню адаптованості юнаків і дівчат до фізичних навантажень.

Сутнісні ознаки представленої моделі: концептуальність, яка передбачає реалізацію контролю відповідно до правомірних теоретико-методологічних засад; предикторність у визначенні цілей, що полягає в гарантованому досягненні результативності педагогічного контролю та забезпеченні дієвості заходів фізичного виховання; економічність, що відображає якісні характеристики індивідуалізованого контролю за умови мінімальних витрат часу для оптимізації діяльності викладачів у процесі його втілення; алгоритмізованість, яка висвітлює послідовність відтворення етапів педагогічного контролю з боку викладачів освітніх закладів; керованість педагогічного контролю, що забезпечує логічне планування й моделювання освітнього процесу на всіх етапах його реалізації; мобільність контролю, яка спрямована на своєчасне коректування поставлених завдань у контексті досягнення визначеної мети; наявність оперативного зворотного зв'язку.

Отже, розроблена модель індивідуалізованого педагогічного контролю, складовою частиною якої є методика визначення ступеня адаптованості студентів до фізичних навантажень, відповідає реалізації комплексного підходу до організації занять з фізичного виховання і скерована на оптимізацію освітнього процесу в закладах вищої освіти.

У третьому розділі – **«Реалізація індивідуалізованого педагогічного контролю у фізичному вихованні студентської молоді»** – викладено результати *констатувального та формульовального* етапів дисертаційного дослідження.

Анкетування 40 викладачів кафедр фізичного виховання, яке було спрямовано на визначення їхнього ставлення до модернізації сучасної системи фізичного виховання, дало змогу визначити, що 62,5 % респондентів виявили активну позицію, 25 % – мали позитивне ставлення і лише у 12,5 % викладачів

мають консервативні погляди. Якісний аналіз відповідей викладачів ЗВО на додатковий опитувальник (11 питань щодо доцільності запровадження індивідуалізованого педагогічного контролю у фізичному вихованні) виявив, що абсолютна більшість фахівців дотримуються позиції доцільності впровадження такого підходу до організації занять з фізичного виховання.

Запроваджене індивідуалізоване оцінювання фізичного стану студентів ЗВО за антропометричними даними і руховими якостями уможливило задіяти адекватні критерії для визначення адаптованості особи до фізичних навантажень. Отримані результати проведених тестувань у юнаків і дівчат дали підстави розробити кількісно-якісні шкали з метою індивідуалізованої оцінки їх фізичного стану за кожним критерієм. Це *доповнило* наявні дані щодо нормативних діапазонів фізичної підготовленості студентської молоді в Південному регіоні України. Нами *підтверджено* наявність кращих силових та координаційно-швидкісних якостей у юнаків і вищих значень гнучкості в дівчат.

На підставі індивідуалізованого оцінювання психофізіологічного стану студентської молоді за психомоторними якостями і функціональними можливостями КРС нами отримано результати відповідно до обраних критеріїв. Так, середнє значення латентних періодів простої зорово-моторної реакції (ПЗМР) у юнаків становило $287,08 \pm 5,05$ мс, а в дівчат – $298,35 \pm 4,42$ мс ($p > 0,05$). Показники тривалості латентних періодів СЗМР за середнім значенням становили у юнаків $444,14 \pm 5,93$ мс, а в дівчат – $463,71 \pm 4,37$ мс ($p < 0,01$). За тестом «Реакція на рухомий об'єкт» в обстеженого контингенту студентів визначали показники сенсомоторного збудження і сенсомоторної точності. Тестування за цією методикою виявило рівень СМ збудження у юнаків – $8,93 \pm 1,27$ мс, а рівень СМ точності – $28,98 \pm 1,01$ мс. Показники рівнів сенсомоторного збудження й сенсомоторної точності у дівчат за своїм середнім значенням становили $11,61 \pm 1,17$ мс і $31,42 \pm 0,56$ мс відповідно. Результати виконання теплінг-тесту були такими: кількість торкань у юнаків провідною і непровідною рукою становила $7,39 \pm 0,06$ і $6,94 \pm 0,5$ разів відповідно; у дівчат кількість торкань провідною рукою становила $6,74 \pm 0,05$ разів, а непровідною – $6,54 \pm 0,05$ разів.

Коефіцієнт функціональної асиметрії мозку у юнаків становив $6,34 \pm 0,24$ у. о., а в дівчат він був дещо вищим – $7,11 \pm 0,25$ у. о. ($p < 0,05$). Аналіз дослідження активності мислення (оцінювання швидкості дії) в обстеженого контингенту засвідчив, що час виконання завдання юнаками дорівнював $361,59 \pm 11,35$ с, а у дівчат – $357,12 \pm 7,8$ с ($p > 0,05$).

Індивідуалізоване оцінювання діяльності серцево-судинної і дихальної систем виявило, що показник ЧСС становив у юнаків $73,07 \pm 0,5$ уд/хв, а у дівчат – $76,79 \pm 0,62$ уд/хв. ($p < 0,01$). Час затримки дихання на вдиху у юнаків і дівчат були $65,04 \pm 2,11$ с і $46,99 \pm 1,4$ с ($p < 0,001$), а затримки дихання на видиху – $40,91 \pm 1,21$ с і $36,71 \pm 1,01$ с ($p < 0,05$) відповідно. Значення функціонального потенціалу КРС у юнаків дорівнювало $1,59 \pm 0,06$ у. о., водночас у дівчат – $1,09 \pm 0,03$ у. о. ($p < 0,001$).

Аналіз кореляційних матриць фактичних даних щодо антропометрії, показників рухових якостей, психомоторики й потенціалу кардіореспіраторної системи здійснено з метою визначення наявності статистично достовірних ($p < 0,01-0,05$) взаємозв'язків між параметрами психофізичного стану студентів. Встановлено взаємозв'язки між показниками рухових якостей і параметрами психомоторики. Так, тривалість латентних періодів СЗМР мала високий рівень корелятивних взаємозв'язків зі швидкостями човникового бігу і бігу на 100 м ($r = 0,505$ і $r = 0,374$ відповідно). Латентний період ПЗМР зі значущим рівнем кореляції співвідносився з човниковим бігом і бігом на 100 м ($r = 0,385$ і $r = 0,494$ відповідно). Результати виконання човникового бігу 4 по 9 м, що характеризує складно-координаційні рухові якості, як виявив кореляційний аналіз, мали залежність від показників СМ точності та КФА мозку ($r = 0,302$ і $r = 0,383$ відповідно). Кореляційний аналіз засвідчив, що показник швидкості дії, який відображає активність мислення, мав значущий рівень взаємозв'язку зі швидкістю бігу на 100 м ($r = 0,312$).

Проведений кореляційний аналіз дає змогу констатувати наявність достовірних взаємозв'язків між показниками, які характеризують рухові і психомоторні якості студентів з переважною кількістю взаємозв'язків за швидкісними параметрами.

Факторний аналіз запроваджено з метою визначення тих індивідуальних особливостей психофізичного стану студентів, які забезпечують їх адаптованість до фізичних навантажень. Він здійснений методом головних компонентів з обертанням матриці варімакс (за 25-ма компонентами, серед яких значимою вважалася факторна вага $r \geq 0,5$). Як засвідчив факторний аналіз визначена матриця містила 4 фактори, які охоплюють 72,03 % загальної дисперсії. Перший за вагою фактор становив 35,28 %; його компонентами стали такі параметри: біг на 100 м (-0,83); човниковий біг 4 по 9 м (-0,732); ЧСС у спокої (-0,684); швидкість провідної руки (0,633); згинання та розгинання рук в упорі лежачи (0,617); піднімання тулуба в сід (0,764); КФА (-0,563); стрибок у довжину (0,505). Другий за вагою фактор мав 21,41 % і включав такі параметри: латентний період СЗМР (-0,772); латентний період ПЗМР (-0,729), сенсомоторну точність (-0,727); затримку дихання на вдиху (0,701); затримку дихання на видиху (0,653) і швидкість дії (-0,533). Третій фактор відображав значимість антропометричних параметрів – маса тіла (-0,723), довжини тіла (0,569); динамометрії правої (0,681) та лівої рук (0,676) і його внесок становив 9,03 %. Четвертий фактор склав 6,31 % у загальній дисперсії і містив такі чинники, як сенсомоторне збудження (0,820) і гнучкість (0,760).

Отже, на основі кореляційного і факторного аналізу є всі підстави підсумувати, що запроваджене індивідуалізоване оцінювання параметрів фізичного та психофізіологічного стану студентів прийнятне для визначення їх адаптованості до фізичних навантажень.

Результати тестування за параметрами фізичного та психофізіологічного стану уможливили запропонувати нормативні діапазони щодо успішності виконання завдань окремо для юнаків і дівчат з метою подальшого розроблення

критеріальної оцінки в балах їх адаптованості до фізичних навантажень. За кожним із дібраних критеріїв студент отримував певний бал (від 1 до 5). Згідно з алгоритмом розробленої методики, за обраними критеріями здійснювався розрахунок суми балів, отриманих кожним студентом у результаті виконання всіх тестів, що дало підстави визначити ступінь його адаптованості до фізичних навантажень (інтегративна оцінка).

Нами сформовано така градація щодо визначення ступеня адаптованості студентської молоді до фізичних навантажень: високий ступінь – 80–66 балів; достатній – 65–51 балів; незначний ступінь – 50–36 балів; дезадаптованість – 35 балів і нижче.

Інтегративне оцінювання адаптованості до ФН відповідно до виявлених індивідуальних особливостей фізичного й психофізіологічного стану студентів, надало змогу на підставі вищезазначеної градації здійснити інтерпретацію отриманих результатів щодо розподілу обстеженого контингенту. За результатами власних експериментальних досліджень констатовано такий розподіл студентів за ступенем адаптованості до фізичних навантажень: високий ступінь у 17 студентів (11,2 %); достатній – у 54 (35,7 %); незначний – у 60 (40 %); дезадаптованість виявлена у 20 студентів (13,1 %).

Формувальний етап дисертаційних досліджень мав реалізувати індивідуалізований педагогічний контроль на заняттях з фізичного виховання та експериментально довести ефективність розробленої методики визначення ступеня адаптованості студентів до фізичних навантажень. Перевірку запровадженої методики здійснено шляхом: а) зіставлення динаміки значень обраних критеріїв до і після експерименту; б) аналізу інтегративного оцінювання адаптованості до ФН за фізичним та психофізіологічними станом студентів; в) виявлення зміни ступеня адаптованості до фізичних навантажень у юнаків і дівчат. У контрольних і експериментальних групах студентів було застосовано відповідно традиційні й індивідуально-орієнтовані заходи фізичного виховання.

Порівняння динаміки значень вибраних критеріїв до і після експерименту виявило, що в юнаків ЕГ1 і ЕГ2 дівчат спостерігалися достовірні зміни за більшістю критеріїв їх психофізичного стану ($p < 0,001-0,05$). Аналіз інтегративної оцінки адаптованості до ФН за фізичним та психофізіологічними станом студентів засвідчив виразну позитивну динаміку в експериментальних групах студентської молоді.

На рис. 2 представлена динаміка адаптованості студентів до ФН за обраними критеріями після застосування індивідуально-орієнтованих (ЕГ) і традиційних заходів (КГ) фізичного виховання (загалом у юнаків і дівчат).

Приріст за критеріями фізичного та психофізіологічного стану в експериментальних групах студентів становив 13,2 балу і 14,2 балу відповідно, водночас у контрольних групах спостерігалася лише тенденція до їх покращення. Отримані позитивні зміни у фізичному та психофізіологічному стані студентів ЕГ1 і ЕГ2 за обраними критеріями свідчать про дієвість запроваджених орієнтованих заходів фізичного виховання.

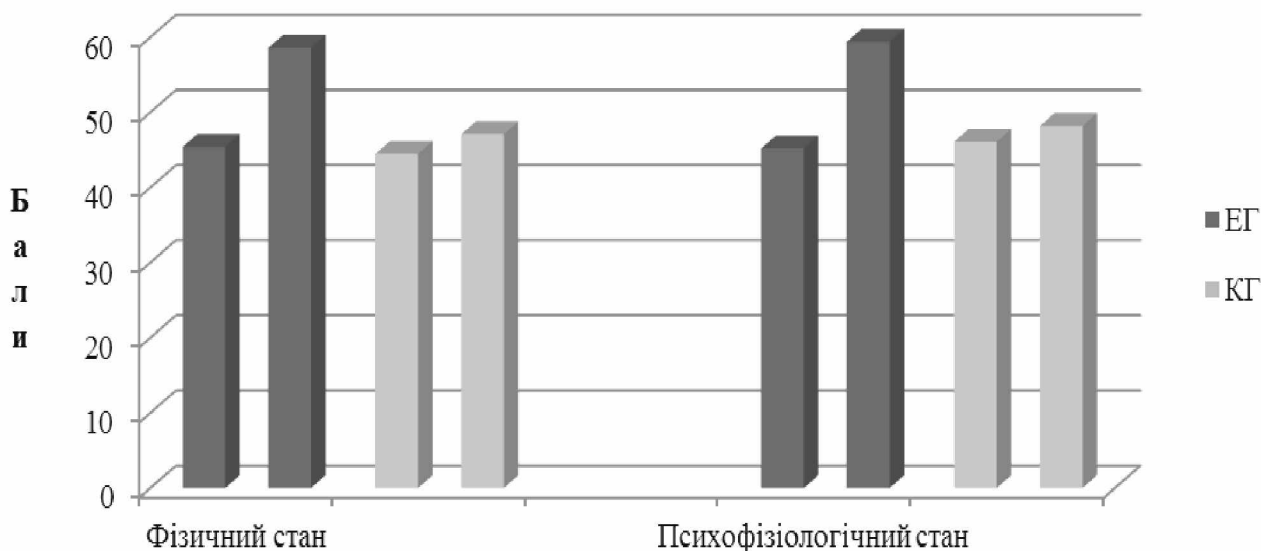


Рис. 2. Динаміка адаптованості студентів 1-го курсу до ФН експериментальної і контрольної груп протягом навчального року

Встановлено, що виразна позитивна динаміка ступеня адаптованості виявлена в 70 % юнаків EG1 і 65 % дівчат EG2 за критеріями їхнього фізичного та психофізіологічного стану. Водночас у юнаків KG1 та дівчат KG2, які займалися за традиційною системою ФВ, не виявлено суттєвих змін адаптованості до фізичних навантажень (лише 15 % юнаків та 10 % дівчат покращили показник ступеня адаптованості).

Отже, результати здійснених досліджень щодо експериментальної перевірки методики визначення ступеня адаптованості студентів до фізичних навантажень доводять ефективність її застосування за умови реалізації індивідуалізованого педагогічного контролю на заняттях з фізичного виховання. Завдяки розробленій методиці прослідковано динаміку реального рівня власних досягнень студента в освітньому процесі з фізичного виховання.

Упровадження індивідуалізованого педагогічного контролю в освітній процес з фізичного виховання уможливорює своєчасне врахування зміни певних параметрів фізичного та психофізіологічного стану і усунення дефіциту адаптованості студентів до фізичних навантажень шляхом запровадження орієнтованих заходів фізичного виховання. До теоретичних і практичних розділів робочих програм з дисципліни «Фізичне виховання» доцільно включати індивідуалізований педагогічний контроль адаптованості до ФН, який бажано використовувати на діагностично-прогностичному, оперативно-поточному і підсумковому його етапах. Здійснення педагогічного супроводу з огляду на індивідуальні особливості фізичного та психофізіологічного стану студентів передбачає розроблення рекомендацій орієнтованих на вдосконалення рухових та психомоторних якостей.

Здобуті результати досліджень обґрунтовують доцільність упровадження в практику роботи фахівців з фізичного виховання індивідуалізованого педагогічного контролю адаптованості студентів до фізичних навантажень.

ВИСНОВКИ

1. Узагальнення теоретико-методичних засад моделювання сучасної системи фізичного виховання дає змогу дійти висновку, що дієві заходи з використанням оздоровчих технологій у закладах вищої освіти мають базуватися на реалізації диференційованого та індивідуалізованого підходів до організації занять з фізичного виховання, оптимізації режимів рухової активності, а також на вдосконаленні педагогічного контролю з врахуванням адаптаційних можливостей студентської молоді.

2. Комплексна програма обстеження студентської молоді (1-й курс, 151 особа віком від 17 до 19 років), що містила загальні дані (вік, стать, анамнез), антропометричні вимірювання, тестування рухових і психомоторних якостей, а також функціональних можливостей кардіореспіраторної системи, уможливила визначення індивідуальних особливостей фізичного та психофізіологічного стану студентів та їх адаптованості до виконання різних видів рухової активності.

3. Представлено модель індивідуалізованого педагогічного контролю на заняттях з фізичного виховання, у якій зазначено стратегію запроваджених експериментальних досліджень, а саме: визначення мети, завдань, принципів, методів, засобів, етапів контролю, програми обстеження, обраних критеріїв для визначення ступеня адаптованості до фізичних навантажень та очікуваних результатів. Розроблена методика визначення ступеня адаптованості студентів до фізичних навантажень включала: діагностичний етап; вибір критеріїв; формування кількісно-якісної шкали; розрахунок суми балів; інтегративний та аналітичний етапи.

4. Критеріальне бальне оцінювання індивідуальних особливостей фізичного і психофізіологічного стану студентів ЗВО здійснено на підставі визначення: індексу маси тіла; індексу Піньє; індексу сили; швидкості бігу; координації; динамічної сили; силової витривалості; гнучкості; тривалості латентного періоду складної зорово-моторної реакції, рівня сенсомоторного збудження; рівня сенсомоторної точності; швидкості провідної руки; коефіцієнту функціональної асиметрії; активності мислення; потенціалу КРС. Аналіз результатів кореляційного аналізу виявив наявність достовірних взаємозв'язків ($p < 0,01-0,05$) між показниками, які оцінюють фізичний і психофізіологічний стан студентів. Факторний аналіз сприяв визначенню за порядком значущості вагомому внеску чотирьох складників (охоплюють 72,03 % загальної дисперсії), які визначають адаптованість студентів до фізичних навантажень: «руховий» (35,28 %), «сенсомоторний» (21,41 %), «соматичний» (9,03 %), «збуджувальний» (6,31 %).

5. Порівняння індивідуальних оцінних параметрів з нормативним діапазоном обраних критеріїв уможливило для кожного студента вирахувати сумарний бал успішності виконання тестових завдань та запропонувати градацію з метою визначення ступеня адаптованості до фізичних навантажень, а саме: високий – 80–66 балів; достатній – 65–51 балів; незначний – 50–36 балів; дезадапованість – 35 балів і нижче. Результати власних

досліджень дали змогу виявити такий розподіл загальної кількості студентів за ступенем адаптованості до фізичних навантажень: високий – 11,2 %; достатній – 35,7 %; незначний – 40 %; дезадаптовані – 13,1 %.

6. Розроблено методику визначення ступеня адаптованості студентів ЗВО до фізичних навантажень та отримано доказову базу, яка підтверджує ефективність її застосування в контексті реалізації індивідуалізованого педагогічного контролю на заняттях з фізичного виховання. Порівняльний аналіз ефективності застосування індивідуально-орієнтованих і традиційних заходів фізичного виховання у студентів з аналогічним вихідним ступенем адаптованості до фізичних навантажень дає підстави засвідчити виразну позитивну динаміку в експериментальній групі ($p < 0,01$), натомість у контрольній групі не виявлено суттєвих змін за обраними критеріями ($p > 0,05$). Представлену модель індивідуального педагогічного контролю, яка враховує особливості фізичного та психофізіологічного стану студентів, упроваджено в заклади вищої освіти і скеровано на вдосконалення організації занять з фізичного виховання.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковано основні результати дослідження:

1. Халайджи С. В., Яготін Р. С. Професійно-орієнтоване фізичне виховання майбутніх спеціалістів холодної промисловості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2016. Вип. 3К 2 (71). С. 338–342. (Серія №15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт»).

2. Дегтяренко Т. В., Яготін Р. С. Доцільність оцінки адаптаційних можливостей та психосоматичного здоров'я студентської молоді за об'єктивними психофізіологічними параметрами. *Наука і освіта*. 2017. № 8 С. 66–71. doi: 10.24195/2414-4665-2017-8-9

3. Яготін Р. С. Психофізіологічний підхід до організації занять з фізичної культури у студентів вищих навчальних закладів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2017. Вип. 147(2). С. 33–36.

4. Iagotin R., Degtyarenko T. Research of students' adaptability according to an individualized assessment of their psycho-physiological state. *Nowoczesna edukacja: filozofia, innowacja, doświadczenie*. Fundacja central european academy studies and certification (ceasc). Polska. 2018. 9(1) P. 15–20.

5. Яготін Р. С. Алгоритм определения адаптированности студентов ВУЗов к физическим нагрузкам. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2018, № 3 (77), С. 167–178. <http://repository.sspu.sumy.ua/handle/123456789/5020>

6. Яготін Р. С. Адаптованість особистості до фізичних навантажень у контексті реалізації індивідуально-спрямованого педагогічного контролю. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного*

університету імені К. Д. Ушинського, журнал педагогічні науки. 2018. № 3 (122). С. 109–114.

7. Яготін Р. С. Оцінка психомоторних якостей у студентів з різним станом психосоматичного здоров'я. *Theory and methods of educational management*. Київ, № 1(21), 2018. Р. 1–11. http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/metod_upr_osvit/v1_2018/Яготін_Р.pdf

8. Яготін Р. С. Порівняльний аналіз ефективності індивідуально-орієнтованих і традиційних заходів фізичного виховання студентської молоді. *Наукова скарбниця освіти Донецчини*. №2. 2018. С. 70–75.

9. Yagotin R., Degtyarenko T., Bosenko A., Plisko V., Dolinsky B. Criterion score of the physical and psychophysiological condition of students in the context of determining their individual adaptability to physical loads. *Physical education of students*. 2019. № 23(1). Р. 51–57. <https://doi.org/10.15561/20755279.2019.0108>.

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації:

10. Яготін Р. С. Здоров'язбережувальні технології як засіб покращення стану здоров'я студентів ВНЗ. *Педагогічний вектор розвитку виховання в Україні: матеріали I Всеукраїнської наук.-практ. конференція*, (Краматорськ, 16–17 квітня 2014 р.). Краматорськ, 2014. С. 104–107.

11. Яготін Р. С., Лаговська Н. Г. Вплив фізичних навантажень на показники функціонального стану студентів перших курсів. *Зб. тез доп.; матеріали 76-ї наук. конференція викл. ОНАХТ* (Одеса, 18–22 квітня 2016 р.). Одеса, 2016. С. 303–304. <https://www.card-file.onaft.edu.ua/bitstream/123456789/5667/1/Yagotin.pdf>

12. Яготін Р. С. Адаптивні можливості студентів, що займаються боксом. *Зб. тез доп: матеріали 77-ої наук. конференція викл. ОНАХТ*. (Одеса, 18–21 квітня 2017 р.). Одеса, 2017. С. 399–400.

13. Яготін Р. С. Програма оцінки адаптаційних можливостей і психосоматичного здоров'я студентів при проведенні занять з фізичної культури. *Управління якістю підготовки фахівців: матеріали XIX Міжнародної наук.-метод. конференція*. (Одеса, 17–18 квітня 2017 р.). Одеса, 2017. С. 178–180.

14. Дегтяренко Т. В, Яготін Р. С. Програма оцінки психофізичного стану студентів при проведенні занять з фізичної культури. *Педагогіка здоров'я: матеріали VII Всеукраїнської наук.-практичної конф.* (Чернігів, 7–8 квітня 2017 р.). Чернігів, 2017. С. 131–134.

15. Дегтяренко Т. В, Яготін Р. С. Индивидуализированная оценка психомоторных качеств у студентов по объективным психофизиологическим параметрам. *Здоров'я людини у соціальному і освітньому вимірах: міжнародне соціальне та освітнє партнерство: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції до Всесвітнього дня боротьби із захворюванням на діабет* (Київ, 18–22 квітня 2017 р.). Київ, 2017. С. 41–44.

16. Дегтяренко Т. В., Долгийер Е. В., Яготин Р. С. Значение учебной дисциплины «медико-педагогический контроль». *Проблемы акмеологии в*

области физической культуры: материалы международной научной конференции (Кишинев, 8 декабря 2017 г.). Кишинев, 2017. С. 95–100.

17. Дегтяренко Т. В., Босенко А. І., Яготін Р. С. Реалізація індивідуально-спрямованого педагогічного контролю на заняттях з фізичного виховання. *Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту:* матеріали XI Міжнародної наукової конференції (Чернігів, 18–19 жовтня 2018 р.). Чернігів, 2018. С. 6–9.

18. Дегтяренко Т. В., Яготін Р. С. Методологія визначення адаптивних можливостей організму в контексті вирішення актуальних проблем з фізичної культури. *Рекреація, фізична терапія, туризм: досвід, проблеми, перспективи»:* матеріали Всеукраїн. наук.-практ. конференції (Херсон, 17–18 травня 2018 р.). Херсон, 2018. С. 82–88.

19. Дегтяренко Т. В., Босенко А. И, Долгієр Е. В, Яготин Р. С. Генетическая детерминация психомоторных качеств. *Медико-біологічні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини:* матеріали XVIII Всеукраїнської наук.-практ. конференції (Миколаїв, 21–22 грудня 2018 р.). Миколаїв, 2018. С. 11–15.

20. Дегтяренко Т. В., Яготін Р. С., Долгієр Д. В. Визначення ступеня адаптованості студентів до фізичних навантажень. *Сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної та реабілітаційної медицини:* матеріали IV Всеукраїнського з'їзду фахівців із спортивної медицини та лікувальної фізкультури. (Дніпро, 11–13 квіт. 2019 р.). Дніпро, 2019. С. 66–69.

*Наукові праці, які додатково відображають
наукові результати дисертації:*

21. Халайджи С. В, Сергеева Т. П., Яготін Р. С. Активне загартовування як засіб підвищення адаптаційних можливостей організму студентів до холодного фактору. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* 2014. Вип. 3 (45). С. 458–461. (Серія №15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт»).

22. Болтоматіс Д. В, Яготін Р. С. Спортивний туризм як засіб підвищення рівня фізичного здоров'я студентів ОНАХТ. *Перспективи розвитку науково-методичного забезпечення навчального процесу в умовах запровадження нового Закону України «Про вищу освіту»:* матеріали 46-ї наук.-метод. конференція ОНАХТ (Одеса, 8–10 квіт. 2015 р.). Одеса, 2015. С. 246–248. <https://mv.onaft.edu.ua/download/konfer/27357.pdf>.

23. Яготін Р. С, Дегтяренко Т. В, Босенко А. І. Комплексна діагностика стану психосоматичного здоров'я студентів ВНЗ. *Український журнал медицини, біології та спорту.* Миколаїв. №4(6) 2017. С. 223–228.

24. Яготін Р. С., Волкова Т. В. Використання сучасних фітнес-програм і технологій у фізичному вихованні студентів. *Зб. тез. доп.: матеріали 78-ї наук. конференція викл. ОНАХТ (Одеса, 23–27 квіт. 2018 р.).* Одеса, 2018. С. 366–368. <https://card-file.onaft.edu.ua/handle/123456789/4787>.

АНОТАЦІЇ

Яготін Р. С. Індивідуалізація педагогічного контролю адаптованості студентів до фізичних навантажень. – *Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.*

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук (доктора філософії) за спеціальністю 13.00.02 – теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, МОН України. Чернігів, 2019.

Дисертація є комплексним дослідженням, скерованим на обґрунтування теоретико-методичних засад індивідуалізованого педагогічного контролю адаптованості студентів до фізичних навантажень як основного засобу вдосконалення організації навчального процесу з фізичного виховання в закладах вищої освіти. У роботі подано нове розв'язання науково-прикладної проблеми розроблення індивідуалізованого педагогічного контролю на заняттях з фізичного виховання шляхом визначення адаптованості особи до фізичних навантажень. Розроблено модель індивідуалізованого контролю й методика визначення ступеня адаптованості студентів ЗВО до фізичних навантажень. Отримано доказову базу, яка підтверджує ефективність застосування запропонованої методики в контексті реалізації індивідуалізованого педагогічного контролю на заняттях з фізичного виховання.

Ключові слова: індивідуалізація, студенти, педагогічний контроль, методика, ступінь адаптованості, фізичні навантаження.

Яготин Р. С. Индивидуализация педагогического контроля адаптированности студентов к физическим нагрузкам. – *Квалификационный научный труд на правах рукописи.*

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук (доктора философии) по специальности 13.00.02 – теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья). – Национальный университет «Черниговский коллегіум» имени Т. Г. Шевченко, Чернигов, 2019.

Диссертация является комплексным исследованием, направленным на обоснование теоретико-методических основ индивидуализированного педагогического контроля адаптированности студентов к физическим нагрузкам, как основного средства совершенствования организации учебного процесса по физическому воспитанию в высших учебных заведениях. В работе представлено новое решение научно-прикладной проблемы разработки индивидуализированного педагогического контроля на занятиях по физическому воспитанию путем определения адаптированности человека к физическим нагрузкам. Предложена методика определения степени адаптированности студентов к физическим нагрузкам и получено доказательную базу, подтверждающую эффективность её применения, в контексте реализации индивидуализированного педагогического контроля на занятиях по физическому воспитанию.

Ключевые слова: индивидуализация, студенты, педагогический контроль, методика, степень адаптированности, физические нагрузки.

Yagotin R. S. Individualization of pedagogical control adaptability to physical loads. – *Qualification scientific work on the rights of the manuscript.*

Dissertation for the degree of Candidate of Pedagogical Sciences (doctor of philosophy) according to specialty 13.00.02 – Theory and Methods of Teaching (Physical Culture, Fundamentals of Health). – T. H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium», Chernihiv, 2019.

Dissertation is a comprehensive study aimed at substantiating the theoretical and methodological foundations of individualized pedagogical control of students' adaptation to physical loads as the main means of improving the organization of the educational process in physical education in higher educational institutions. The paper presents a new solution to the scientific and applied problem of developing individualized pedagogical control in the classroom for physical education by determining person's adaptation to physical loads.

The research of individual peculiarities of students' psychophysical state is carried out using the following selected criteria: body mass index; Pignet index; strength index; run speed; coordination; dynamic strength; power endurance; high power; flexibility; duration of latent period of complex visual-motor reaction; level of sensorimotor excitation; sensorimotor accuracy level; the speed of a leading hand; coefficient of functional asymmetry; activity of thinking; potential of cardiorespiratory system. The results of the correlation and factor analysis showed a high level of interconnections between the indicators that assess the physical and psycho-physiological state of the students and allowed to establish the importance of the significant contribution of the following factors that determine the adaptation of the individual to physical activity: «motor», «sensorimotor», «somatic» and «exciting».

The work presents the author's proposed method for determining the degree of students' adaptation to physical loads, and the obtained evidence base confirming the effectiveness of its use in the context of implementing individualized pedagogical control in physical education classes.

The developed method for determining the degree of students' adaptation to physical load has a real prospect of introduction into the educational process since it is the complex and individual pedagogical control which takes into account the peculiarities of the person's physical and psychophysiological state that is valid and most appropriate for improving the organization of physical education classes.

Key words: individualization, students, pedagogical control, methodology, adaptation degree, physical loads.

Підписано до друку 11.11.2019 р. Формат 60x84 1/16.
Папір офсетний. Друк на різнографі.
Ум. друк. арк. 1,16. Обл.-вид. арк. 0,9.
Наклад 100 прим. Зам. № 0119.

Віддруковано ТОВ «Видавництво «Десна Поліграф»
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготівників
і розповсюджувачів видавничої продукції.
Серія ДК №4079 від 1 червня 2011 року

14035, м. Чернігів, вул. Станіславського, 40
Тел. (0462) 972-664