

НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М. П. ДРАГОМАНОВА

ГУНЬКО ПЕТРО МИКОЛАЙОВИЧ

УДК 378.14 +796.01

**МЕТОДИКА НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАСТОСОВУВАТИ СИЛОВІ
НАВАНТАЖЕННЯ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

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

Автореферат

дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук

Київ – 2008

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана в Черкаському національному університеті імені Богдана Хмельницького Міністерства освіти і науки України.

Науковий керівник: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Стеценко Анатолій Іванович,
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, професор кафедри спортивних дисциплін.

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, доцент
Чобітько Микола Григорович,
Інститут міжнародних відносин Національного авіаційного університету, заступник директора з наукової роботи;

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Тимошенко Олексій Валерійович,
Інститут фізичного виховання та спорту
Національного педагогічного університету
імені М. П. Драгоманова, директор.

Захист відбудеться 25 червня 2008 р. о 14³⁰ годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 26.053.14 у Національному педагогічному університеті імені М. П. Драгоманова за адресою: 01601 м. Київ, вул. Пирогова, 9.

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

Автореферат розісланий 24 травня 2008 р.

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради

В. Г. Ареф'єв

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. У сучасних складних і повних суперечностей процесах, спрямованих на осмислення реалій ХХІ століття, фундаментальною залишається проблема гармонійного розвитку студентської молоді. Формування інтелектуально та фізично розвиненої особистості, як зазначається в Національній доктрині розвитку освіти, є головною метою, ключовим показником і основним важелем прогресу на сучасному етапі розвитку суспільства. Глобалізація, зміна технологій, перехід до індустріального, інформаційного суспільства зумовлюють потребу набуття соціалізованим індивідом у процесі навчання у вищому навчальному закладі особистісних і розумових здібностей, а також фізичних якостей, необхідних для вирішення складних питань праці та повноцінного життя взагалі. З точки зору теорії і методики фізичного виховання, педагогіки формування та зміцнення здоров'я студентства засобами фізичної культури та спорту це означає наявність усвідомленої необхідності зміни існуючих змісту і форм навчання.

Розуміння фізичного виховання як суттєвого компоненту універсальної освіти студентів у ВНЗ зумовлює загальний розвиток молодих людей. Даний факт передумовлює трактовку методів фізкультурно-оздоровчої освіти як комплексу прийомів щодо включення та творчої актуалізації рухоорієнтованих установок сприйняття фізкультурної діяльності студентів під час виконання різних видів фізичної активності. Виховання мотивації до рухового розвитку та фізичного вдосконалення організму передбачає засвоєння студентами свободи спортивного і фізкультурно-оздоровчого вибору видів фізичних навантажень різної спрямованості, віру у власні фізичні можливості на основі засвоєння нової різноманітної інформації у вигляді рухових умінь, багатства та різноманіття емоційного відгуку на їх виконання.

Концепція масової фізкультурно-оздоровчої освіти в Україні визначає пріоритетність методів активізації методики навчання в системі фізичного виховання студентів. Розробка цієї концепції передбачає реалізацію у двох напрямках:

- 1) здебільшого соціалізацію особистості студента, що враховує, в першу чергу, потреби держави і спрямована на максимальну адаптацію при навчанні у ВНЗ до потреб життєдіяльності;
- 2) фізичне виховання спрямоване на розкриття індивідуальних здібностей та здатностей студента з урахуванням його фізіологічних особливостей, рівня здоров'я, основних інтересів і ступеня розвитку психофізіологічних якостей.

Значущість набуває особистісно-орієнтований підхід у фізичному вихованні, що декларує можливість істотного впливу на проблему формування у студентів прагнення до фізичного самовдосконалення і здорового способу життя.

В останні роки у молоді при заняттях різними видами фізичних навантажень особливу привабливість набули вправи силової спрямованості, які ефективно впливають на корекцію тілобудови, маси тіла, загального зовнішнього вигляду, сприяють гармонізації фізичного розвитку, поліпшенню функціонального стану основних систем організму.

Проведений аналіз літературних джерел свідчить про те, що саме застосування фізичних вправ силової спрямованості в навчальному процесі значно підвищить його ефективність (В. Віснєвський, 1989; І. Бельский, 1989; М. Бутенко, 2004). Великий вибір засобів і методів силової підготовки дає можливість викладачам фізичного виховання враховувати фізичні можливості організму студента та його мотиваційні прагнення під час впровадження силових навантажень у систему занять. Крім того, це дає можливість використовувати фізичні вправи силової спрямованості в оздоровчих цілях із студентами, які мають відхилення в стані здоров'я та низьку фізичну підготовленість (І. Бондар, 2000; Н. Князєв, 2000; С. Кулигін, 2001; І. Чабан, 2002; А. Кривенко, 2007 та ін.).

Встановлено, що під дією силових навантажень активізується ріст м'язів, зменшується рівень жирової тканини в організмі, значно покращується тілобудова людини та її фізичні можливості (А. Чернозуб, 2003; Дж. Вілмор, Д. Костілл, 2004; В. Платонов, 2004; Д. Беляєва, 2007 та ін.). На думку дослідників (Н. Воляннюк, 2000; Д. Воронін, 2005; Р. Сіренко, 2005; П. Оксьом, 2008 та ін.), це є переконливим чинником у стимулюванні студентів до занять фізичними вправами силової спрямованості.

Враховуючи те, що сила є інтегральною фізичною якістю, застосування вправ силової спрямованості значно підвищує рівень інших рухових якостей молоді, дозволяє людині підтримувати себе в оптимальній фізичній формі, бути впевненим у собі, що дає можливість вести повноцінний спосіб життя, перебувати у гармонії з собою та навколишнім світом (В. Платонов, 1997; Т. Круцевич, В. Петровський, 2001). Між тим вузівськими програмами з фізичного виховання практично не передбачено проведення занять з використанням силових навантажень.

Дані обставини вимагають обґрунтування методики навчання студентів застосуванню силових навантажень відповідно до фізичних можливостей організму при групових та індивідуальних формах фізичного виховання. Необхідно відзначити, що дослідницькі роботи, присвячені вивченню цього питання, майже не проводилися, що вказує на актуальність обраної теми та свідчить про необхідність проведення спеціальних досліджень.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження є складовою частиною науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького „Особливості впливу занять оздоровчої спрямованості на основні компоненти фізичної підготовленості студентської молоді засобами легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор, атлетизму”. Тему дисертації уточнено на вченій раді університету (протокол № 6 від 8 лютого 2008 р.). Вона узгоджена в Раді з координації наукових досліджень у галузі педагогіки та психології Академії педагогічних наук України (протокол № 2 від 26 лютого 2008 р.). Роль автора у виконанні цієї теми полягала в розробці та впровадженні в систему фізичного виховання студентів ВНЗ методики навчання використанню силових навантажень із урахуванням їхніх мотиваційних прагнень та фізичних можливостей організму.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити методику навчання студентів умінням і навичкам використання силових навантажень відповідно до фізичних можливостей організму.

Завдання:

1. Узагальнити досвід теорії та практики з проблем фізичного виховання студентської молоді.
2. Вивчити особливості мотивації студентів щодо вдосконалення силових якостей, визначити її взаємозв'язок із рівнем фізичної підготовленості та фізичними можливостями організму.
3. Розробити методику навчання студентів умінням і навичкам використання силових навантажень у процесі фізичного вдосконалення та самовдосконалення організму.
4. Експериментально перевірити ефективність впливу занять фізичними вправами силової спрямованості на мотивацію, рівень фізичного розвитку, рухову підготовленість та функціональний стан організму.

Об'єкт дослідження – процес навчання студентів застосовувати силові навантаження на основі особистісно-орієнтованого підходу.

Предмет дослідження – педагогічна система навчання студентів використовувати уміння і навички застосовувати силові навантаження в процесі фізичного виховання у ВНЗ.

Методологічну та теоретичну основу дослідження становлять положення філософської та психологічної науки про закономірності розвитку особистості, що відображені в працях Д. Ельконіна, С. Рубінштейна, І. Беха, К. Роджерса, А. Адлера, Л. Виготського, А. Маслоу, Г. Олпорта; гуманістичні ідеї у різних педагогічних системах Я. Коменського, В. Сухомлинського, К. Ушинського; сучасні розробки особистісно-орієнтованої освіти (Г. Селевко, 1998; В. Серіков, 1999; С. Подмазін, 2000; І. Якиманська, 2000; М. Чобітько, 2005 та ін.); загальні положення теорії та методики фізичного виховання (А. Новіков, 1976; Л. Матвєєв, 1977; Б. Ашмарін, 1990; Л. Волков, 1998; Т. Круцевич, 2003; Б. Шиян, 2003 та ін.); новітні розробки особистісно-орієнтованого фізичного виховання (Л. Головіна, 2002; Ю. Копилов, 2002; І. Столяк, 2002; В. Якимович, 2003; О. Дубогай, 2006 та ін.).

У процесі дослідження використовувався комплекс теоретичних та емпіричних **методів**: аналіз і узагальнення філософської, психолого-педагогічної, соціологічної, медичної та спортивної літератури; вивчення та узагальнення передового педагогічного досвіду з проблеми фізичного виховання студентів і проблеми особистісно-орієнтованого навчання та виховання; аналіз навчальних програм і документації; спостереження; опитування (бесіди, анкетування), тестування, педагогічний експеримент; порівняльний аналіз результатів експерименту, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилося поетапно:

На *першому етапі* (2003-2004 рр.) був проведений детальний аналіз сучасних літературних джерел, в яких розкриті питання щодо основних педагогічних положень фізичного виховання, свідомого вибору молоддю видів фізкультурно-

спортивної діяльності, формування позитивної мотивації до занять з фізичного виховання та спорту, недоліків процесу фізичного виховання, основ силової підготовки; визначені мета, завдання, об'єкт, предмет і програма дослідження; обґрунтовано тему дисертаційної роботи; здійснено пошук методик проведення експерименту.

На *другому етапі* (2004-2006 рр.) було здійснено констатуючий експеримент з метою створення бази даних, необхідної для дослідження мотивів, інтересів, прагнень студентської молоді, рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку, функціональних можливостей організму в умовах педагогічного експерименту.

За результатами анкетного опитування було сформовано дві контрольні та дві експериментальні групи. До контрольних груп входили юнаки та дівчата, які займалися за традиційною програмою фізичного виховання для ВНЗ. Студенти, які за мотиваційним прагненням бажали займатися фізичними вправами силової спрямованості, були віднесені до експериментальних груп. Юнаки та дівчата у цих групах займалися за розробленою нами методикою навчання умінням і навичкам застосовувати силові навантаження з урахуванням мотиваційних прагнень і фізичних можливостей організму. Кількість занять упродовж тижня та їх тривалість у групах була ідентичною. Заняття в усіх групах проводилися тричі на тиждень (два – за розкладом у першій половині дня та одне – секційне або факультативне у другій половині дня). Тривалість проведення занять у групах була в межах 90 хв. Для вирішення поставлених завдань проведено педагогічне тестування рівня фізичної підготовленості, визначено фізичний розвиток, особливості тілобудови, функціональні можливості серцево-судинної й дихальної систем та рівень соматичного здоров'я студентів. Обстеження проводилося двічі упродовж навчального року: перший раз – на початку вересня, другий – наприкінці червня.

На *третьому етапі* (2006-2007 рр.) була здійснена математична обробка даних, отриманих у результаті проведеного експерименту, визначені ступені достовірності, обґрунтована ефективність методики навчання студентів застосовувати силові навантаження.

Експериментальна база дослідження. Експеримент проводився на базі ВНЗ м. Черкаси. У дослідженні брали участь 192 студента першого курсу (130 юнаків та 62 дівчат) віком 17-18 років, які за станом здоров'я віднесені до основної медичної групи.

Наукова новизна і теоретичне значення дослідження. Визначено особливості системи реалізації особистісно-орієнтованого підходу у фізичному вихованні на основі структуризації етапів, методів, принципів і форм організації занять фізичними вправами силової спрямованості. Встановлено специфіку орієнтації студентів щодо засобів фізичного виховання та вперше визначено методичні підходи до навчання студентської молоді застосовувати силові навантаження відповідно до рівня розвитку фізичних можливостей організму. Удосконалено методику впровадження у спосіб життя студентської молоді умінь і навичок використання силових навантажень у навчальний та позааудиторний час залежно від мотиваційних прагнень та фізичних можливостей організму. Дістало

подальшого розвитку обґрунтування оптимальної побудови комплексів силових навантажень відповідно до статі, типу тілобудови, рівня фізичних можливостей організму студентів та прагнення займатися фізичними вправами силової спрямованості. Теоретичне значення дослідження полягає у доведенні ефективності впливу різних форм впровадження особистісно-орієнтованого фізичного виховання студентів засобами силових навантажень на поліпшення здоров'я, рухової підготовленості, фізичного розвитку.

Практичне значення дослідження. Визначено діагностичний інструментарій поточного педагогічного контролю при використанні особистісно-орієнтованого підходу в системі фізичного виховання студентів й особливості його впровадження в різні форми занять фізичною культурою в режимі учбового дня та позааудиторний час. Ефективність методики навчання студентів умінням і навичкам застосовувати силові навантаження відповідно до мотиваційних прагнень і фізичних можливостей організму підтверджується довідками про впровадження в Черкаському національному університеті імені Богдана Хмельницького (від 18.02.2008 р.) та Черкаському державному бізнес-коледжі (від 14.02.2008 р.). Розроблена методика може бути запропонована студентам для занять у навчальний та позааудиторний час відповідно до їхньої мотивації та фізичних можливостей організму.

Особистий внесок здобувача полягає у розробці педагогічної системи реалізації особистісно-орієнтованого підходу у фізичному вихованні; визначенні фізичних можливостей організму студентів та їх мотиваційних прагнень; модифікації методів, засобів і форм організації занять фізичним вихованням з позиції особистісно-орієнтованого підходу; аналізі актуальності та ступеня вивчення проблеми; формуванні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні серії експериментів, у виборі методів дослідження і проведенні комплексних досліджень для обґрунтування методики навчання використовувати силові навантаження в процесі фізичного виховання студентів. Автор опрацював, проаналізував і узагальнив отримані результати, сформулював висновки та практичні рекомендації щодо впровадження їх на заняттях із предмета „Фізичне виховання” у ВНЗ.

Вірогідність і надійність результатів дослідження забезпечується методологічним і теоретичним обґрунтуванням вихідних позицій; використанням комплексу взаємодоповнюючих методів відповідно до предмета, мети та завдань дослідження; експериментальним дослідженням; системним аналізом фактичних матеріалів констатуючого та формуючого експериментів; співставленням результатів дослідження, математичною обробкою кількісних показників.

Апробація результатів дисертації. Матеріали дисертації були опубліковані й обговорені на Восьмій міжнародній науковій конференції „Молода спортивна наука України” (Львів, 2004), Всеукраїнській науково-практичній конференції „Фізичне виховання і спорт у сучасних умовах” (Черкаси, 2004), Міжнародній науково-методичній конференції „Формування мотивації здорового способу життя та профілактика ВІЛ/СНІД засобами освіти” (Київ, 2006).

Публікації. За темою дисертації опубліковано 4 статті, з них 3 – у фахових виданнях, які затверджені переліком ВАК України.

Структура та обсяг дисертації. Дисертаційна робота виконана на 200 сторінках та складається зі вступу, 5 розділів, висновків та практичних рекомендацій. Робота ілюстрована 26 таблицями та 9 рисунками. У дослідженні використані відомості з 263 літературних джерел, серед яких 30 належить зарубіжним авторам.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, методи дослідження, розкрито наукову новизну та практичне значення дисертаційної роботи, особистий внесок здобувача, зазначені місця апробації результатів дослідження і кількість публікацій, подано структуру та обсяг дисертації.

У *першому розділі* „**Теоретико-методичні засади оптимізації процесу фізичного виховання студентів шляхом застосування силових навантажень**” подано аналіз стану досліджуваної проблеми в науково-методичній літературі. Встановлено, що існуюча система фізичного виховання не може повною мірою задовольнити потреби суспільства у підготовці фахівців із високим рівнем адаптації до вимог сучасної життєдіяльності, готовності повноцінно виконувати професійні вимоги. Це відображається у значному погіршенні рівня фізичної підготовленості та функціонального стану організму студентської молоді.

Вирішення даної проблеми може бути можливим за умови вивчення мотивів, потреб, інтересів студентів до занять фізичними вправами, виявлення та усунення причин, які перешкоджають займатися фізичною культурою та спортом, систематичного пояснення молоді про негативні наслідки недостатнього рівня рухової активності та цілеспрямованого ведення пропаганди здорового способу життя. Стало очевидним, що необхідно подолати педагогічний авторитаризм у системі фізичного виховання; усунути зростаюче відчуження фізичного виховання від громадського життя; засобами фізичної культури і спорту сприяти розвитку особистості та загальної культури. Принципово важливо на даному етапі звільнити систему фізичного виховання від тотальної уніфікації та стандартизації, використовуючи варіативність навчального процесу і розвиваючи творчість й ініціативу викладача та студента.

Проведений аналіз літературних джерел свідчить про те, що саме застосування фізичних вправ силової спрямованості в навчальному процесі значно покращить його ефективність за рахунок чіткого диференціювання навантажень, великого вибору засобів і методів силової підготовки. Це надає можливість викладачам фізичного виховання враховувати фізичний стан організму студента, дозволяє використовувати вправи силової спрямованості в оздоровчих цілях. Особливо таке положення відноситься до студентів, які мають відхилення у стані здоров'я. Встановлено, що застосування вправ силової спрямованості уможливило у більшій мірі впровадження в практику таких педагогічних принципів, як: диференціація, індивідуалізація, демократизація та гуманізація навчального процесу, що в

традиційній системі фізичного виховання, на жаль, все ще не набули широкого визнання.

У *другому розділі* дисертації „**Методи та організація дослідження**” описано методи, які використано для розв’язання визначених завдань, викладено організацію експерименту, подаються загальні відомості про контингент обстежених студентів.

У *третьому розділі* дисертації „**Особливості ставлення до фізичної культури студентської молоді з різним рівнем розвитку силових якостей**” дається характеристика фізичного розвитку, рухової підготовленості, рівня соматичного здоров’я студентів та їхнього мотиваційного ставлення до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

За результатами досліджень встановлено, що при вступі до ВНЗ рівень фізичної підготовленості більшості першокурсників характеризується як „низький”, „нижче середнього” та „середній” (юнаки – 4%, 32% та 48%, дівчата – 19%, 32% та 42%). Рівень фізичної підготовленості „вище середнього” спостерігався лише у 16% юнаків та у 6% дівчат. На жаль, „високий” рівень фізичної підготовленості встановлений тільки в 1% дівчат, тоді як юнаки такого рівня не виявлені взагалі.

Отримані показники фізичної підготовленості певною мірою взаємозв’язані з рівнем фізичного розвитку організму студентів, який також у більшості юнаків та дівчат характеризується як „низький” та „нижче середнього”. При визначенні особливостей тілобудови було з’ясовано, що у більшості юнаків наявний дефіцит маси тіла, недостатній розвиток грудної клітки та „слабка” міцність будови тіла. За цими ж показниками у дівчат маса тіла знаходиться в нормі, у них середній розвиток грудної клітки, а будова тіла характеризується як „добра”. У результаті проведеного експерименту було встановлено, що в юнаків переважає астеноїдний тип тілобудови, а у дівчат – пікноїдний (перевищення жирової маси тіла).

Функціональний стан серцево-судинної системи студентів-першокурсників за більшістю показників характеризується як „задовільний”. Водночас функціональний стан дихальної системи у юнаків знаходиться на рівні „вище середнього”, а у дівчат – „середньому”.

Результати визначення соматичного здоров’я за Г. Апанасенком вказують на те, що 25% юнаків мають „низький”, 42% – „нижче середнього”, 27% – „середній”, 5% – „вище середнього”, 1% – „високий”. У дівчат результати тестування розподілилися наступним чином: „низький” – 40%, „нижче середнього” – 45%, „середній” – 15%. З рівнем соматичного здоров’я „високий” та „вище середнього” не виявилось жодної особи.

Показники рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та функціонального стану організму студентів суттєво не відрізнялися від результатів подібних досліджень інших науковців (І. Боднар, 2000; А. Драчук, 2001; С. Савчук, 2002; В. Хомич, 2006; С. Кирильченко, 2007).

Результати проведеного нами анкетного опитування свідчать про те, що юнаки та дівчата, незалежно від рівня фізичної підготовленості, мають переважно задовільне та незадовільне мотиваційне ставлення до занять фізичним вихованням у ВНЗ. Слід зазначити, що у студентів із рівнем фізичної підготовленості „вище

середнього” та „високий”, як правило, змінюється мотив ставлення до цього предмета на краще.

При аналізі даних анкетного опитування встановлено, що 65% студентів-першокурсників, незалежно від рівня фізичної підготовленості, не займалися фізичними вправами самостійно, 18% студентів зазначили, що займалися, але нерегулярно, і тільки 15% респондентів дали позитивну відповідь. Очевидно, заняття з фізичного виховання не стали для більшості юнаків та дівчат життєвою потребою.

Необхідно відмітити, що більшість першокурсників головним мотивом до занять фізичним вихованням визначають покращення тілобудови, зменшення маси тіла, а лише потім – зміцнення здоров’я. Характерно, що значущість мотиву покращення форм тіла збільшується із зниженням рівня фізичної підготовленості. Водночас значущість мотиву зміцнення здоров’я, навпаки, зменшується. Крім того, слід відзначити, що у студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості значно зростає значущість мотиву отримання заліку з предмета „Фізичне виховання”.

Вибір такого мотиву, як зміна на краще власної тілобудови, зумовлений тим, що більшість студентської молоді пов’язує з гарною статуєю можливість бути привабливими, звертати на себе увагу та досягнення успіху в професійній кар’єрі. Усе це сприяє значному підкріпленню формування позитивного психоемоційного настрою, впевненості у собі, покращує можливості у спілкуванні, особливо із протилежною статтю. Водночас у студентів, які мають проблеми зі статуєю, досить часто виникають на цьому підґрунті різні психологічні комплекси, що стають на заваді в подальшому житті.

За результатами анкетування також було встановлено, що більшість юнаків і дівчат, незалежно від рівня фізичної підготовленості, у якості вагомого чинника, котрий перешкоджає займатися їм фізкультурно-спортивною діяльністю, відзначають неможливість вільного вибору виду рухової діяльності певної спрямованості під час занять у ВНЗ. Вочевидь, це зумовлено тим, що студенти чинять опір такій організації фізичного виховання, в підґрунті якої закладена примусовість. Також було виявлено, що на формування мотивації до занять із фізичного виховання юнаків і дівчат з рівнем фізичної підготовленості „нижче середнього” та „низький” впливає такий характерний для них чинник, як відсутність позитивного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності.

На початку навчального року із студентами першого курсу проводилися ознайомчі заняття, в яких розкривалися основні поняття, зміст занять тієї чи іншої спрямованості, визначали вплив таких занять на організм людини. Студентам була надана можливість ознайомитися із місцем проведення занять. Таким чином розширювалося уявлення про той чи інший вид рухової діяльності. Аналізуючи інтереси студентської молоді до різноманітних видів рухової діяльності, нами було помічено, що юнаки та дівчата віддають перевагу заняттям із використанням фізичних вправ силової спрямованості. Необхідно зазначити, що популярність такого виду рухової діяльності зростає в юнаків та дівчат із рівнем фізичної підготовленості „низький” та „нижче середнього”.

Результати констатуючого експерименту вказують на те, що при плануванні навчальних занять із використанням фізичних вправ силової спрямованості доцільно враховувати поряд із фізичними можливостями організму студентів ще й їхні мотиваційні прагнення. Це дозволяє більш диференційовано дозувати навантаження і підбирати ефективні засоби та методи силової підготовки, що дасть можливість підвищити ефективність процесу фізичного виховання студентів.

У четвертому розділі „**Методика навчання студентської молоді застосовувати силові навантаження в навчальний та позааудиторний час**” розглядаються компоненти силового навантаження та педагогічні особливості їхнього застосування при розробці навчальних занять фізичними вправами силової спрямованості з урахуванням мотиваційних прагнень і фізичних можливостей організму студентів. Була визначена ефективність експериментальної методики.

Реалізація особистісно-орієнтованого підходу у фізичному вихованні студентів відбувалася за схемою, що має свою структуру і включає в себе п'ять взаємопов'язаних етапів (рис. 1).

Рис. 1. Система реалізації особистісно-орієнтованого підходу у фізичному вихованні

Враховуючи одержані дані щодо мотиваційних прагнень юнаків і дівчат та фізичних можливостей їхнього організму, нами була розроблена методика навчання студентів засобам і методам розвитку силових якостей у процесі фізичного виховання.

Для студентів із різними типами тілобудови були запропоновані силові навантаження, адекватні функціональним особливостям та здоров'ю юнаків і дівчат. Компоненти таких навантажень викладені в таблиці 1.

**Компоненти силових навантажень з урахуванням
типу тілобудови студентів**

Елементи змісту	Тип тілобудови		
	Астеноїдний	Нормостеноїдний	Пікноїдний
<i>Вправи на розвиток максимальної сили м'язів, % від загальної кількості вправ</i>	50	30	15
<i>Вправи на збільшення м'язових об'ємів, % від загальної кількості вправ</i>	35	55	25
<i>Вправи на розвиток силової витривалості м'язів, % від загальної кількості вправ</i>	15	25	60
<i>Характер навантаження</i>	Анаеробний	Анаеробний	Анаеробний, аеробний
<i>Інтенсивність занять</i>	Низька	Середня	Висока
<i>Величина обтяження, від максимальної</i>	Субмаксимальна, велика	Субмаксимальна, велика, помірно велика	Велика, помірно велика, середня

Враховувалося, що основним мотивом занять силової спрямованості дівчат було покращення статури та зміцнення здоров'я. Це можливо за рахунок зменшення підшкірно-жирового шару та збільшення, у деяких випадках, м'язових об'ємів окремих частин тіла. Тому для реалізації цього мотиву нами переважно використовувалися методи, які сприяли розвитку силової витривалості. Також враховувалися рекомендації науковців (В. Олешко, 1999; Л. Дворкін, 2005; С. Струков, 2006; В. Зайберт, 2006), які вказують на те, що вага обтяження для дівчат повинна визначатися виходячи з того, щоб вправа була виконана задану кількість повторень без порушення техніки виконання, уникаючи максимальні напруження. При проведенні занять особлива увага приділялася навантаженням на м'язи ніг, тазу, спини, грудей та живота. Під час проведення занять з обтяженнями спочатку рекомендувалось виконувати вправи, які впливають на найбільш масивні та енергомісткі м'язи. Одним із основних завдань силової підготовки були корекція постави з включенням у комплекси силових навантажень відповідних вправ. У силовій підготовці дівчат особливо зверталась увага на те, що недоцільно застосовувати вправи, які призводять до значного прогину тулуба назад (вони можуть викликати зміщення дітородних органів). Також обмежувалися вправи з використанням великої ваги обтяження в положенні стоячи, що може спровокувати порушення постави та травми хребта.

Невід'ємною частиною планування навантажень для студенток є врахування фаз оваріально-менструального циклу, під час яких відбуваються зміни рівня м'язової діяльності, що характеризуються значними індивідуальними коливаннями. Тому планування компонентів силового навантаження для дівчат відбувалося відповідно дослідженням Ю. Похолєнчука (1987) та А. Леонідова (2007).

На заняттях силової спрямованості зі студентами, які мають низький рівень фізичної підготовленості та здоров'я, акцент було спрямовано на використання великої кількості вправ з обтяженням масою власного тіла, опором партнера, гумовими еспандерами, гантелями тощо. Субмаксимальна та максимальна величина обтяження на таких заняттях не використовувалась. Силоне навантаження поступово збільшувалося від заняття до заняття (спочатку за рахунок об'єму, а потім інтенсивності) таким чином, щоб після завершення заняття виникала легка втома. Рівень втоми визначався опитуванням на основі суб'єктивної оцінки студентів. Решта часу витрачалася на інші види рухової діяльності (швидка хода, легкий біг, спортивні ігри, плавання тощо).

Займаючись фізичними вправами силової спрямованості в оздоровчих цілях, вага обтяження для студентів підбиралася таким чином, щоб втома виникала на 8-10-му повторенні вправи в одному підході. Якщо виконувалося більше 10 повторень, вага обтяження збільшувалась, якщо менше 8 – зменшувалась. Інтервали відпочинку між підходами були такими, щоб відчуття втоми від виконаної вправи деякою мірою зберігалось, але працездатність була б практично відновлена. Після виконання фізичних вправ силової спрямованості студенти виконували вправи, які сприяли розвитку гнучкості з метою прискорення процесів відновлення. У використанні силових вправ віддавалась перевага тим, які сприяли розвитку сили найбільших м'язів тіла: розгиначі хребетного стовпа, згиначі та розгиначі ніг, розгиначі рук, великі грудні м'язи. Необхідна умова розвитку цих груп м'язів – попередньо зміцнити м'язи живота (А. Зотов, В. Терещенко, 2004).

Планування компонентів силового навантаження для студентів, які виявили бажання займатися фізичними вправами силової спрямованості, відбувалося з урахуванням їхніх мотиваційних прагнень (схуднути, збільшити м'язові об'єми, покращити результати у обраному виді спорту тощо) та фізичних можливостей організму, які залежали від типу тілобудови, статі, рівня фізичної підготовленості та соматичного здоров'я (рис. 2).

Рис. 2. Схема визначення компонентів силового навантаження для студентів з урахуванням особистісно-орієнтованого підходу

Для забезпечення успішності навчальної діяльності нами був побудований алгоритм річного циклу занять силової спрямованості з урахуванням особливостей графіка навчальних занять ВНЗ, що забезпечило оптимальну динаміку силових навантажень залежно від періодів навчального року: семестрів, екзаменаційних сесій, практик, зимових і літніх канікул. Такий алгоритм дозволив досягти відповідності між факторами педагогічного впливу та відновлювальними заходами, раціонально використовувати різноманітні засоби і методи розвитку сили. Це також давало

можливість систематично та поступово збільшувати навантаження у процесі проведення навчальних занять.

Відповідно до узгодженого навчального плану ВНЗ заняття силової спрямованості проводилися три рази на тиждень, через день з додатковими днями відпочинку у неділю. Така кількість занять зумовлювалась ще й тим, що більшість студентів мала низький рівень фізичної підготовленості та соматичного здоров'я. Між тим, науковцями встановлено, що саме оздоровчому заняттю силової спрямованості сприяє методика, яка передбачає триразове проведення занять на тиждень (Л. Іващенко, 1986).

Успішності занять фізичними вправами силової спрямованості також сприяло планування силових навантажень із урахуванням фізичних можливостей організму студентів та вибір оптимальних засобів і методів розвитку силових якостей з урахуванням мотиваційних прагнень, які переслідували студенти (схуднути, збільшити м'язові об'єми, підвищити результативність в обраному виді спорту тощо). Розроблені нами програми силових навантажень дозволяли кожному студенту виконувати своє, індивідуальне, і, водночас, посилене завдання, що сприяло формуванню у студентів упевненості у власних силах. Під час виконання силових вправ студентам рекомендувалося страхувати один одного для створення сприятливих умов взаємодопомоги та взаємоконтролю.

Постійні консультації юнаків і дівчат із викладачем стосовно методичних нюансів побудови занять із використанням фізичних вправ силової спрямованості, спеціальні бесіди, присвячені темі раціонального харчування й засобів відновлення, та короткі коментарі упродовж практичних занять значно підвищували рівень теоретичних знань студентів.

Успішність навчальної діяльності під час занять фізичним вихованням зростала ще й з огляду на те, що студенти були забезпечені різноманітним технічним устаткуванням і спортивним знаряддям. Великий вибір засобів, які сприяли розвитку силових якостей, дозволяв урахувувати мотиваційні прагнення та фізичні можливості організму студентів. Застосування сучасних, естетично оформлених, зручних тренажерів позитивно впливало на формування мотивації до прояву систематичної рухової активності.

Встановлено, що розроблені комплекси силових навантажень можуть використовуватися і для самостійних занять із фізичного виховання, у тому числі в період проходження практики, зимових та літніх канікул, на старших курсах, де навчальними планами заняття з фізичного виховання не передбачені, а також упродовж усього життя людини.

Унаслідок впровадження у навчальний процес з фізичного виховання розробленої нами методики у юнаків експериментальної групи статистично достовірно ($p < 0,05-0,001$) покращилися показники з усіх видів випробувань, за винятком нахилу тулуба вперед з положення сидячи, що залишився майже не змінним ($p > 0,05$). Водночас, у юнаків контрольної групи статистично достовірні покращення результатів рухових випробувань відбулися тільки із бігу на 100 м та

човниковому бігу 4 Ч 9 м ($p < 0,05-0,001$). Аналогічна ситуація спостерігалася і в дівчат (рис. 3).

Рис. 3. Динаміка зміни показників фізичної підготовленості студентів експериментальної та контрольної груп в умовах педагогічного експерименту: а – підтягування на перекладині, разів (юнаки); вис на зігнутих руках, с (дівчата); б – згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів; в – піднімання в сід за 1 хв., разів; г – стрибок у довжину з місця, дм; д – біг на 100 м, с; е – човниковий біг 4 Ч 9 м, с; є – нахили тулуба вперед з положення сидячи, см; * – вірогідність відмінностей ($p < 0,05-0,001$).

Проведений аналіз динаміки змін у фізичному стані студентів дає право констатувати, що реалізація в навчальному процесі фізичного виховання розробленої нами методики сприяла зміні на краще ставлення студентської молоді до предмета „Фізичне виховання” (рис. 4).

Рис. 4. Зміни мотиваційного ставлення студентської молоді до предмету „Фізичне виховання” в умовах педагогічного експерименту

Виходячи з положення про те, що найінтенсивніший розвиток силових якостей відбувається у віці 15-18 років, запропоноване нами застосування силових навантажень в навчальному процесі фізичного виховання студентів сприяє значному підвищенню ефективності його впливу на організм молоді особи.

Результати педагогічного експерименту в цілому підтвердили робочу гіпотезу й засвідчили ефективність експериментальної методики навчання студентів застосовувати силові навантаження в процесі фізичного виховання.

У *п'ятому розділі* „Обговорення результатів дослідження” зроблено підсумок проведених досліджень. Результати дисертаційного дослідження показали, що традиційна система фізичного виховання має ряд суттєвих недоліків.

Для більшості сучасної молоді мотивацією щодо фізкультурно-спортивної діяльності є поліпшення, перш за все, зовнішніх, естетичних, а потім і оздоровчих характеристик організму. На формування мотивів до занять фізичними вправами впливає велика кількість чинників. Як виявилось, найбільш важливими з них є ті, що перешкоджають формуванню позитивного ставлення студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності, унеможливають вільний вибір виду рухової діяльності. Аналіз інтересів студентської молоді до різноманітних видів рухової діяльності виявив зацікавленість студентів до фізичних вправ силової спрямованості.

У результаті проведення дослідження були отримані експериментальні дані, які розширюють уявлення про можливість покращення фізичного розвитку, фізичної підготовленості та стану соматичного здоров'я студентської молоді на початковому етапі (1-й курс) навчання у ВНЗ.

Розроблено, науково обґрунтовано та впроваджено в практику методику навчання студентів застосовувати засоби і методи силових навантажень в процесі фізичного виховання у ВНЗ. Доведено, що індивідуалізацію занять силової

спрямованості потрібно планувати та здійснювати комплексно, з урахуванням мотиваційних прагнень студентів, а також їхньої статі, типу тілобудови, рівня фізичної підготовленості та соматичного здоров'я. Експериментальна перевірка ефективності розробленої методики навчання студентів умінням і навичкам використання силових навантажень з урахуванням фізичних можливостей організму показала достовірно вагомі зрушення в рівні фізичної підготовленості та соматичного здоров'я студентської молоді.

ВИСНОВКИ

1. Встановлено, що останнім часом усе більше фахівців висловлюють думку про те, що традиційна вітчизняна система фізичного виховання має низку суттєвих недоліків, які знижують її ефективність. Це зумовлено недостатнім впровадженням у навчальний процес педагогічних принципів: диференціації, індивідуалізації, демократизації та гуманізації навчального процесу. Виявлено, що, незважаючи на велику кількість досліджень різних проблем фізичного виховання, поза увагою фахівців залишилися особливості побудови навчального процесу студентів, які виявили бажання займатися фізичними вправами силової спрямованості з комплексним урахуванням їхніх мотиваційних уподобань, статі, типу тілобудови, рівня фізичної підготовленості та соматичного здоров'я. Аналіз літературних джерел, вивчення досвіду практики фізичного виховання студентів, педагогічних спостережень дозволяють стверджувати, що силові навантаження стають дедалі популярними в системі фізичного виховання молоді. Проте особливості проведення таких занять вимагають вдосконалення методики навчання студентів застосовувати силові навантаження відповідно до їхніх фізичних можливостей та мотиваційних прагнень.

2. Визначено, що в силу різних причин рівень фізичної підготовленості більшості студентської молоді (юнаки – 84%, дівчата – 93%) в цілому характеризується як „низький”, „нижче середнього” та „середній”. Виявлено, що індекс соматичного здоров'я студентів знаходиться переважно в межах від „низького” до „середнього” (юнаки – 94%, дівчата – 100%). Такий функціональний стан студентської молоді розцінюється як критичний.

3. З'ясовано, що значна частина студентської молоді, незалежно від статі, рівня фізичної підготовленості та здоров'я, мотиваційно бажає займатися силовими вправами. Особливий інтерес до цього виду рухової діяльності спостерігається у юнаків (60%) та дівчат (50%) із рівнем фізичної підготовленості „нижче середнього” та „низьким”. Більшість респондентів від таких занять очікує покращення форм та зменшення маси тіла, а також зміцнення здоров'я. Однак значущість першого мотиву збільшується відповідно до зниження рівня фізичної підготовленості, а другого, навпаки, зменшується. Встановлено, що не менш важливим мотивом щодо занять фізичним вихованням для юнаків (38%) та дівчат (42%) із рівнем фізичної підготовленості „нижче середнього” та „низьким” є отримання заліку з цього предмета. Між тим, серед вагомих чинників, які перешкоджають формуванню в

студентів позитивної мотивації щодо занять фізичним вихованням, є неможливість вільного вибору виду рухової діяльності та відсутність часу для занять.

4. Для успішності навчання з використанням силових навантажень розроблено алгоритм річного циклу занять силової спрямованості з урахуванням особливостей графіка навчальних занять ВНЗ. Це дозволило забезпечити використання оптимальної динаміки збільшення силових навантажень відповідно до періодів навчального року: семестрів, екзаменаційних сесій, навчальних практик, зимових і літніх канікул.

5. З'ясовано, що ефективність методики навчання студентів застосовувати вправи силової спрямованості значно підвищиться, якщо будуть враховуватися фізичні можливості організму студентів та мотиваційна мета занять силовими вправами (схуднути, збільшити м'язові об'єми, підвищити результативність в обраному виді спорту тощо). Відповідно до означених компонентів запропоновано планування навантажень і методику проведення занять за такими показниками: вид і характер силових вправ, об'єм та інтенсивність навантаження, кількість повторень і величина обтяження, частота тренувальних занять і тривалість силової роботи, інтервали відпочинку, кількість і черговість виконання силових вправ тощо.

6. Аналіз ефективності впровадження розробленої нами методики в навчальний процес студентів свідчить про покращення фізичного стану досліджуваних. У студентів експериментальних груп статистично достовірно ($p < 0,05-0,001$) збільшились показники рухових випробувань: підтягування на перекладині; згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі; піднімання в сід за 1 хв.; стрибок у довжину з місця; біг на 100 м та човниковий біг 4 Ч 9 м. У такому тестуванні, як нахил тулуба вперед з положення сидячи, відбулося статистично недостовірне покращення результату ($p > 0,05$). Застосування різноспрямованих засобів і методів силової підготовки призвело до позитивних змін ($p < 0,05-0,001$) показників індексів, які характеризують особливості будови тіла студентів експериментальних груп. Характерно, що у студентів контрольних груп статистично достовірне покращення відбулося тільки в бігу на 100 м та човниковому бігу 4 Ч 9 м ($p < 0,05-0,001$). Встановлено, що за період проведення експерименту значно покращився рівень соматичного здоров'я юнаків і дівчат експериментальних груп ($p < 0,01$) на фоні статистично недостовірних ($p > 0,05$) змін у студентів і студенток контрольних груп.

7. Дисертаційними дослідженнями підтверджено, що для успішного вдосконалення силових здібностей студентів у процесі фізичного виховання необхідно дотримуватися наступних педагогічних умов: систематичного та поступового збільшення навантаження у процесі силової підготовки, вибір оптимальних тренувальних засобів і методів розвитку силових якостей з урахуванням індивідуальних психофізіологічних особливостей організму студентів та поставленої мотиваційної мети, забезпечення необхідним технічним устаткуванням і спортивним знаряддям, активізація самостійної роботи студентів та врахування сенситивного періоду розвитку силових якостей.

8. Результати проведених досліджень показали ефективність розробленої нами методики навчання студентів застосовувати силові навантаження у процесі фізичного виховання. Створення педагогічних умов удосконалення силових здібностей юнаків та дівчат сприяло ефективному проведенню занять із використанням фізичних вправ силової спрямованості. Побудований алгоритм річного циклу занять силової спрямованості дозволяє оптимізувати подолання труднощів навчання, більш широко диференціювати тренувальне навантаження, методи та принципи розвитку силових якостей. Такі заняття позитивно впливають на організм студентської молоді, покращують їхні морфофункціональні показники, підвищують рівень розвитку рухових якостей та зміцнюють здоров'я. Надання студентам можливості вільного вибору виду рухової діяльності, урахування їхніх мотивів, потреб, інтересів та життєвих планів змінює на краще ставлення студентської молоді до фізичного виховання і власного здоров'я, внаслідок чого активізується її фізкультурно-оздоровча діяльність.

Перспективами для подальших досліджень може бути визначення технологій удосконалення системи фізичного виховання студентів з різних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності на підґрунті особистісно-орієнтованого підходу.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ:

1. Гунько П. М. Ставлення студентської молоді до фізичної культури і спорту / П. М. Гунько // Молода спортивна наука України : зб. наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2004. – Том 3. – Вип. 8. – С. 83–87.

2. Гунько П. М. Фізична підготовленість студентів, які займаються різними видами рухової діяльності / П. М. Гунько // Фізичне виховання і спорт у сучасних умовах : Всеукраїнська науково-практична конференція, Черкаси, 29 вересня – 01 жовтня 2004 р. – Черкаси : Черкаський національний університет, 2004. – С. 77–81.

3. Гунько П. М. Активізація процесу фізичного виховання студентів за допомогою занять силової спрямованості / П. М. Гунько // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2005. – № 23. – С. 13–16.

4. Гунько П. М. Заняття силової спрямованості як засіб підвищення фізичної підготовленості студентів / П. М. Гунько // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. – № 25. – С. 35–38.

АНОТАЦІЇ

Гунько П. М. Методика навчання студентів застосовувати силові навантаження в процесі фізичного виховання. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи

здоров'я), Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ, 2008.

Дисертація присвячена обґрунтуванню та розробці методики формування у студентів умінь і навичок фізичного самовдосконалення з використанням силових навантажень. Планування компонентів силового навантаження відбувалось із комплексним урахуванням мотиваційних прагнень та фізичних можливостей організму студентів. Запропонований алгоритм річного циклу занять фізичними вправами силової спрямованості, що узгоджувався з графіком навчальних занять ВНЗ, забезпечував оптимальну динаміку силових навантажень залежно від періодів навчального року: семестрів, екзаменаційних сесій, практик, зимових і літніх канікул. Такий алгоритм дозволяє досягти відповідності між факторами педагогічного впливу та відновлювальними заходами, раціонально використовувати різноманітні засоби та методи розвитку сили. Це дає можливість систематично та поступово збільшувати навантаження в процесі проведення навчальних занять. Підвищенню ефективності проведення навчальних занять із використанням фізичних вправ силової спрямованості сприяють створені педагогічні умови вдосконалення силових здібностей студентів.

Ключові слова: силові навантаження, мотиваційні прагнення, фізичні можливості організму, фізичне виховання, фізична підготовленість, соматичне здоров'я, вправи силової спрямованості.

Гулько П. Н. Методика обучения студентов применять силовые нагрузки в процессе физического воспитания. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 – теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья), Национальный педагогический университет имени М. П. Драгоманова, Киев, 2008.

Диссертация посвящена обоснованию и разработке методики формирования у студентов умений и навыков физического самосовершенствования с использованием силовых нагрузок.

На основании научных исследований показано, что существующая система физического воспитания имеет ряд существенных недостатков, которые снижают ее эффективность. Это привело к катастрофическому ухудшению физической подготовленности и состояния здоровья студенческой молодежи.

Решение этой проблемы возможно при условии изучения мотивов, потребностей, интересов студентов к занятиям физическими упражнениями, выявления причин, которые препятствуют заниматься физической культурой и спортом, систематического объяснения молодежи о негативных последствий недостаточного уровня двигательной активности и целенаправленного ведения пропаганды здорового образа жизни.

Анализ литературных источников говорит о том, что именно применение упражнений силовой направленности в учебном процессе значительно улучшит его эффективность. Учитывая то, что сила является интегральным физическим

качеством, применение силовых упражнений может значительно улучшить уровень других двигательных качеств. Четкое дифференцирование нагрузки, большой выбор средств и методов силовой подготовки даст возможность учитывать индивидуальные особенности студентов. Это способствует применению физических упражнений силовой направленности в оздоровительных целях со студентами, которые имеют отклонения в состоянии здоровья и низкую физическую подготовленность. В результате занятий силовой направленности активизируется рост мышечный объемов, значительно улучшая телосложение человека, что в свою очередь, является очень сильным положительным фактором в стимулировании студентов к занятиям физическими упражнениями. Применение физических упражнений силовой направленности дает возможность внедрять в практику такие педагогические принципы, как: дифференциация, индивидуализация, демократизация и гуманизация учебного процесса, что в традиционной системе физического воспитания, к сожалению, все еще не получили широкого распространения.

Кроме этого, занятия физическими упражнениями силовой направленности способствуют формированию интереса студентов к физическому воспитанию, повышению уровня физической подготовленности и состояния здоровья. Между тем, особенности проведения таких занятий требуют совершенствования методики обучения студентов применять силовые нагрузки в соответствии с физическими возможностями организма при групповых, индивидуальных и самостоятельных формах физического воспитания.

Предложенный алгоритм годичного цикла занятий силовой направленности с учетом графика учебных занятий ВУЗа обеспечивал оптимальную динамику силовых нагрузок в зависимости от учебных семестров, экзаменационных сессий, практик, зимних и летних каникул, что способствовало достижению соответствия между факторами педагогического влияния и восстановительными мероприятиями, рациональному применению средств и методов развития силы. Это дает возможность систематически и постепенно, адекватно возможностям организма студентов, увеличивать нагрузку в процессе физического воспитания, что приводит к повышению эффективности проведения занятий с использованием силовых нагрузок.

Ключевые слова: силовые нагрузки, мотивационные потребности, физические возможности организма, физическое воспитание, физическая подготовленность, соматическое здоровье, упражнения силовой направленности.

Gunko P. M. Methods of training students to apply strength loadings in the process of physical education. – The manuscript.

The dissertation for a degree of candidate of pedagogical sciences, specialty 13.00.02 – The Theory and a Technique of Education (Physical Training, Bases of Health), Dragomanov National Pedagogical University, Kiev, 2008.

The dissertation deals with substantiation and development of students' skills of physical self-improvement using strength loadings.

The planning of power loadings components is proceeded considering motivational aspirations and physical opportunities of students' organism.

The offered year-round conditioning algorithm of vigorous exercises, considering the schedule of courses at high school, provides optimum dynamics of power loadings depending on academic year: semester, exams, practices, winter and summer vacations.

Such algorithm allows achieving the relevance between factors of pedagogical influence and regenerative activity, applying means and methods of strength development rationally.

It enables to increase regularly and gradually during studies. Established pedagogical conditions of loading students' strength training assisted the intensification of lessons using vigorous exercises.

Keywords: strength loadings, motivational needs, physical opportunities of an organism, physical education, physical conditioning, somatic health, vigorous exercises.