

## ВИХОВАННЯ У ГІМНАСТОК ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ЗА СВІЙ ФІЗИЧНИЙ СТАН

Оксана ЗВАРИЩУК

*Львівський державний університет фізичної культури*

**Анотація.** Спорт вищих досягнень ставить до гімнасток високі вимоги відносно їх антропометричних даних, розвитку фізичних якостей, особливостей харчування, морально-вольових якостей та здатності витримувати великі навантаження. Як наслідок, це може призвести до хронічних та „професійних” захворювань, перевтоми та перетренованості, однобічності в розвитку, тобто до зниження рівня фізичного стану гімнасток.

У праці подана програма виховання відповідальності гімнасток за свій фізичний стан.

**Ключові слова:** відповідальність, фізичний стан, гімнастка.

**Постановка проблеми.** Художня гімнастика сприяє гармонійному розвитку спортсменок, вдосконаленню їх рухових якостей, зміцненню здоров'я, забезпеченню працездатності та творчому довголіттю. Натомість спорт вищих досягнень ставить до гімнасток високі вимоги відносно їх антропометричних даних, розвитку фізичних якостей, особливостей харчування, морально-вольових якостей та здатності витримувати великі навантаження. Як наслідок, це може призвести до хронічних та „професійних” захворювань, перевтоми та перетренованості, однобічності в розвитку, тобто до зниження рівня фізичного стану гімнасток.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Важливим напрямком вирішення цієї проблеми, на думку Б. М. Шияна, В. С. Язловецького, є виховання відповідальності за свій фізичний стан [2, 3]. Високий рівень цієї якості забезпечить свідоме ставлення гімнасток до виконання оздоровчих фізичних вправ, дотримання правил особистої гігієни та раціонального харчування, загартування, активного відпочинку.

Категорія відповідальність є предметом вивчення багатьох галузей наук: психології, філософії, педагогіки, соціології, правознавства. Проте у вітчизняній педагогіці спорту відповідальність не знайшла достатнього осмислення і практичного втілення.

**Метою** нашого дослідження є розробка програми виховання відповідальності гімнасток за свій фізичний стан.

Поставлену мету ми реалізуємо через такі завдання:

1. Узагальнити теоретичний і практичний досвід виховання відповідальності за свій фізичний стан у спортсменів.
2. Визначити рівень відповідальності гімнасток за свій фізичний стан та рівень їх фізичного стану.
3. Розробити програму виховання відповідальності у гімнасток за свій фізичний стан.

Поставлені завдання вирішувалися за допомогою сукупності **методів дослідження:**

Ø теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел проводилися для оцінювання стану проблеми, визначення рівня її актуальності та окреслення мети і завдань дослідження;

Ø аналіз документів (лікарсько-контрольна картка диспансерського спостереження спортсмена) дав можливість вивчити вплив навчально-тренувального процесу на організм гімнасток та визначити рівень їх фізичного стану;

Ø педагогічне спостереження використовували для аналізу зовнішніх проявів спортсменок (вчинків, дій, міміки, пантоміміки), через які демонструється їхній внутрішній психічний зміст (думки, мотиви, потреби, ставлення, воля);

Ø опитування (бесіда й інтерв'ю), проводилися для виявлення індивідуально-психо

- Ø логічних особливостей особистості спортсменок: їх ставлення до свого фізичного стану та засобів його поліпшення.
- Ø психологічне тестування використовували, щоб визначити відповідальність гімнасток щодо свого фізичного стану;
- Ø методи математичної статистики.

У дослідженні взяли участь 37 гімнасток, які досягли підліткового віку (12 – 15 років), серед них 21 КМС та 16 МС. Спортсменки є представниками наступних спортивних шкіл м. Львова: ДЮСШ „Здоров’я” та спортивного клубу „Багіра”. Також у дослідженні брали участь 7 тренерів із художньої гімнастики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Внаслідок проведеного дослідження відповідальності у гімнасток за свій фізичний стан було встановлено (рис. 1), що у більшості гімнасток (50 %) спостерігається високий рівень фізичного стану, 34 % – мають вище за середній та 16 % – середній рівень фізичного стану. Тобто рівень фізичного стану коливається в межах середнього і високого, що є досить позитивним результатом. Це доводить, що заняття художньою гімнастикою позитивно впливають передусім на функціональний стан організму спортсменок та їх фізичний розвиток, також у спортсменок спостерігається високий рівень розвитку фізичних якостей, особливо гнучкості.

На думку Є.А Пирогової, критичним є середній рівень фізичного стану, оскільки людина може легко перейти до його нижчого рівня, зниження якого, супроводжується інтенсивним зростанням захворюваності та зниженням функціональних резервів організму [1]. Тому 16 % гімнасток, які мають середній рівень фізичного стану, ми зарахуємо до групи ризику.

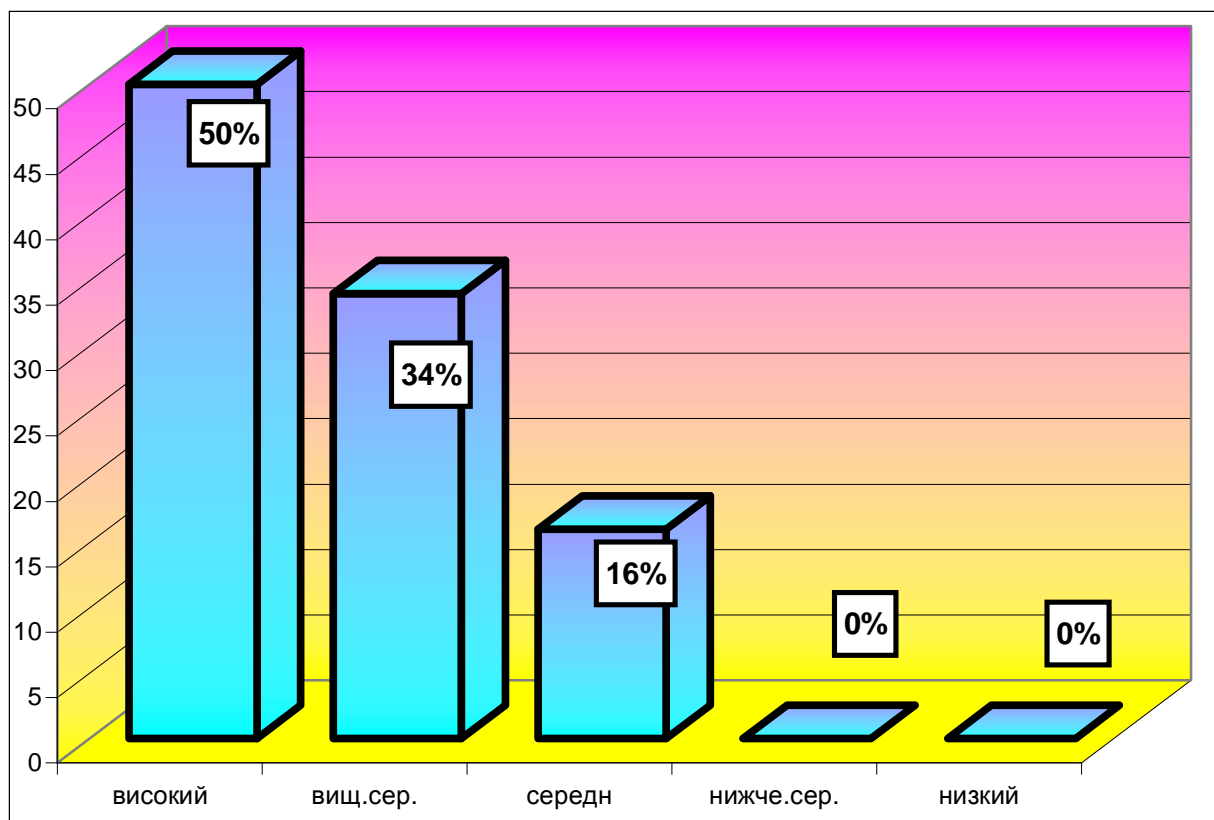


Рис. 1. Розподіл гімнасток за рівнями фізичного стану

Під час проведення констатуючого експерименту, ми визначили так звані „професійні” захворювання. У 99 % гімнасток спостерігається порушення постави; 80 % – мають порушення менструального циклу; 60% – низьку опірність організму до різноманітних захворювань; 90 % гіпотонічні показники артеріального тиску в стані спокою (90/60 мм. рт. ст.); а кожна друга гімнастка має кишково-шлункові захворювання. Причинами виникнення цих

захворювань вважаємо надмірні фізичні навантаження, порушення режиму харчування, застосування вузького кола фізичних вправ (вузька спеціалізація) та відпрацювання обмежених технічних дій.

Паралельно з визначенням рівня фізичного стану оцінювали рівень відповідальності гімнасток за свій фізичний стан.

Відповідальність як одна з провідних характеристик самоусвідомлення та самоконтролю особистості визначає ставлення спортсменок до занять фізичними вправами, свого фізичного стану та власного здоров'я.

Оцінюючи рівень відповідальності гімнасток за свій фізичний стан, виявили (рис. 2), що у більшості респондентів (65 %) спостерігається середній рівень відповідальності, 16 % – мають вищий за середній рівень та 19 % – високий рівень відповідальності. Зазначимо, що низький та нижче за середній рівні у гімнасток не спостерігаються.

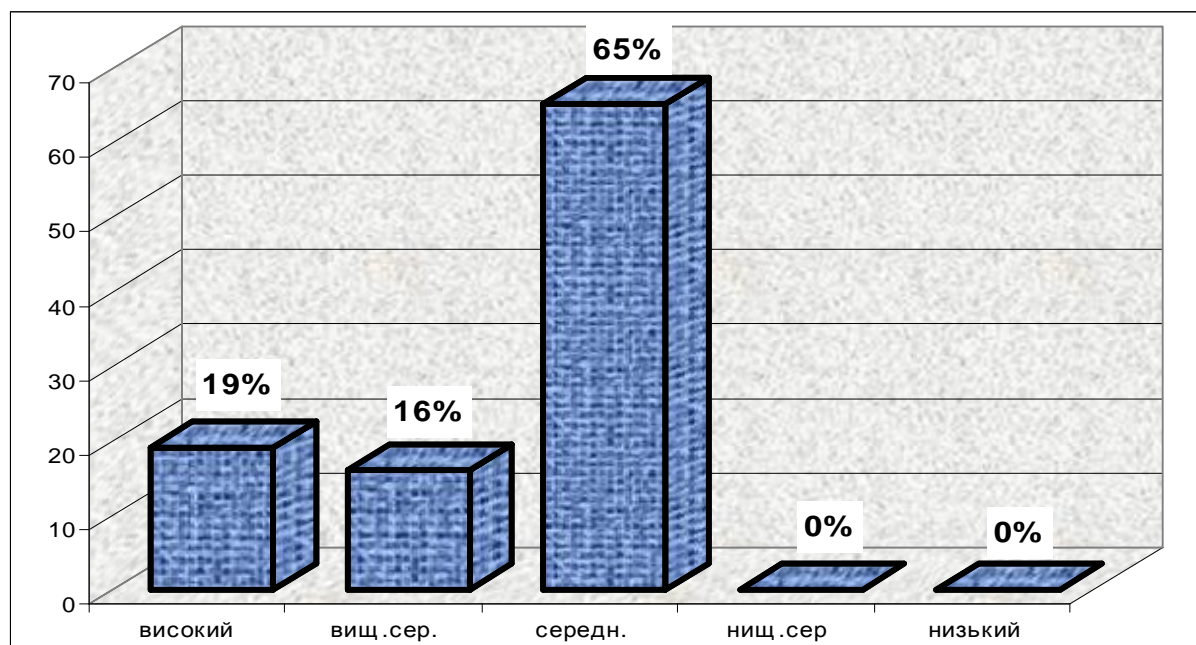


Рис. 2. Кількісне співвідношення гімнасток за рівнями відповідальності за свій фізичний стан (%)

Такий результат, на нашу думку, є задовільним, проте ще є межі для формування відповідальності за свій фізичний стан. Зокрема, для більшості гімнасток характерною є недостатня мотивація бути відповідальною, як наслідок, спортсменки байдуже ставляться до свого фізичного стану; стежать тільки за окремими його показниками; а заходи, які підвищують його рівень, або не виконують, або виконують тільки за наявності контролю з боку тренера чи батьків. Іншими причинами є недостатня компетентність у питаннях поліпшення рівня фізичного стану; невисокий рівень прояву вольових якостей; відсутність переконання у доцільності відповідальності за свій фізичний стан.

Враховуючи результати проведеного констатуючого експерименту; узагальнений теоретичний і практичний досвід психології, педагогіки, теорії і методики спорту, ми розробили авторську програму „Виховання відповідальності гімнасток за свій фізичний стан”.

У програмі зазначені:

**1) Етапи процесу виховання відповідальності гімнасток за свій фізичний стан.**

**Перший етап.** Визначають у гімнасток рівні їх фізичного стану та відповідальності.

**Другий етап.** Встановлюють різницю між ідеалом та наявним рівнем відповідальності і визначають складові, що знижують рівень відповідальності спортсменки. Складається програма виховання відповідальності за свій ФС.

**Третій етап.** Реалізовується програма.

**Четвертий етап.** Спонування гімнасток до самостійної роботи над підвищенням щодо рівня фізичного стану заходів, які підвищують рівень їх фізичний стан.

**2) Визначені напрямки виховання відповідальності.**

- ∅ від колективної до індивідуальної;
- ∅ від виконавця (на початковому етапі тренування, у дошкільнят та молодших школярів, у колективах із низьким рівнем розвитку) до активного суб'єкта;
- ∅ зміна самого суб'єкта в часі.

**3) Описуються принципи і методи виховання.**

**Принципи виховання відповідальності за свій фізичний стан.**

- ∅ Цілеспрямованість виховання.
- ∅ Комплексний підхід у вихованні.
- ∅ Поєднання тренерського керівництва з ініціативою та самодіяльністю гімнасток.
- ∅ Поєднання поваги до гімнасток із розумною вимогливістю до них.
- ∅ Індивідуальний підхід у вихованні відповідальності.
- ∅ Системність і послідовність у вихованні.
- ∅ Принцип доступності.
- ∅ Принцип наочності.

Компоненти відповідальності	Методи і засоби виховання відповідальності
Когнітивний	Бесіди, переконання, навіювання, метод прикладу, суспільна думка, аналіз ситуації
Емоційний	Переконання, створення виховних ситуацій, заохочення, покарання, змагання
Поведінковий	Метод вправи, привчання, створення виховних ситуацій, заохочення, покарання, педагогічна вимога, методи контролю

**4) Окреслені педагогічні умови формування відповідальності за свій фізичний стан:**

- доброзичлива атмосфера в колективі;
- демократичний стиль керівництва тренера;
- актуалізація відповідального ставлення оточення гімнасток до предмета відповідальності;
- педагогічна майстерність тренера та його компетентність у питаннях виховання відповідальності за свій фізичний стан;
- авторитет тренера;
- знання тренера про особистість спортсмена;
- оцінювання і контроль за рівнем сформованості відповідальності гімнасток.

**5) Зазначаються чинники, від яких залежить успішність виховання.**

**Зовнішні чинники:** складність виконання заходів, які підвищують рівень фізичного стану гімнасток (заняття фізичними вправами; гігієна харчування, одягу, тіла; профілактика захворювань); значущість предмета відповідальності для інших; інстанція відповідальності; умови виховання спортсменок; ситуаційні впливи.

**Внутрішні чинники:** спрямування особистості (життєві плани, прагнення, цінності, правила поведінки); мотивація (потреби, зацікавленість, емоційне переживання, переконаність); можливості гімнасток (компетентність, сила волі, звички, здібності, рівень самооцінки, досвід відповідальної поведінки); зміст предмета відповідальності для спортсменок (не обхідне – бажане, потенційне – ситуативне, раціональне – емоційне, свідоме – несвідоме); усвідомлення необхідності відповідати за свій фізичний стан; ефективність мотиваційної саморегуляції (вибір поведінки внаслідок полівалентності мотивів); вікові особливості; рівень відповідальності та рівень фізичного стану, а також їх причини.

**6) Вказуються суперечності в процесі виховання відповідальності:**

- а) між збільшуваними завданнями та можливостями спортсменки;
- б) між зовнішніми впливами з боку тренера та внутрішніми прагненнями гімнастки;
- в) між виховними впливами тренера та іншими інстанціями;
- г) неодакнове ставлення до заходів, що підвищують рівень фізичного стану з боку інших тренерів, які не завжди дотримуються принципу єдності вимог.

Програма передбачає виховний вплив з боку тренера, спрямованих на когнітивну, мотиваційно-емоційну та поведінкову сфери відповідальності гімнасток. Виховання високого рівня відповідальності за свій фізичний стан відбувається за рахунок підвищення рівня складових відповідальності. У програмі подані рекомендації тренерам до кожної з 15 складових відповідальності.



Рис. 3. Складові відповідальності гімнасток за свій фізичний стан

На прикладі *фрагменту з програми*, ми наводимо рекомендації для формування складової „**Зацікавленість предметом відповідальності**”. В програмі подається теоретичне визначення ключових понять, обґрунтовуються рекомендовані для тренера заходи, виокремлюються ознаки зацікавленості.

Складова „**Зацікавленість предметом відповідальності**”.

Активна пізнавальне спрямування спортсмена на предмет відповідальності називається інтересом. Зацікавленість значно підвищує ефективність виконання спеціальних заходів. Її відсутність вимагає від гімнасток підвищеного прояву вольових зусиль. У такому разі виконання обов’язків стає нудним, одноманітним, а результати – малоефективними.

**Інтерес залежить від** привабливості, актуальності, значущості об’єкту.

**Для формування інтересу потрібно:**

1. Показати залежність фізичного стану спортсмена від виконання спеціальних заходів.
2. Формуючи компетентність, потрібно акцентувати увагу на методиці проведення занять, вивченні техніки вправ, розвиткові фізичних якостей, прийомах саморегуляції для забезпечення самостійного виконання спеціальних заходів.
3. Використовувати метод індивідуалізації для окреслення завдань, способів і на-

прямків самовдосконалення для кожного окремого спортсмена.

4. Матеріал для вивчення доцільно підкріплювати різноманітною цікавою та новою інформацією, що допоможе гімнастам усвідомити різноманітні знання й узагальнити способи їх використання, а також підвищить інтелектуальні можливості та вольові якості.

5. Створювати проблемні ситуації, які спонукали б спортсмена до порівнювання і протиставлення, аналізу й узагальнення, пояснення та оцінювання.

6. Створювати умови для прояву творчості, самостійності та ініціативності при виконанні завдань.

7. Урізноманітнювати засоби, форми і методи при виконанні спеціальних заходів, що підвищують рівень фізичного стану.

8. Врахувати особисту зацікавленість спортсмена при постановці завдань.

9. Проводить регулярний контроль за досягненнями гімнастів та за показниками їх фізичного стану.

10. З боку тренера забезпечити таку організацію занять, щоби було цікаво гімнасткам із різним рівнем фізичного стану.

11. Надавати допомогу при виконанні заходів, що підвищують рівень фізичного стану.

12. Відзначати і заохочувати успіхи спортсменок після виконання спеціальних заходів.

13. Порівнювати результати гімнасток з їх попередніми результатами.

14. Приділяти особливу увагу тим, хто відстає (визначити причини невдач, переконати гімнасток у своїх силах, відзначити найменші успіхи, дібрати індивідуальні завдання).

**Ознаки зацікавленості:** запитання спортсменок, позитивне ставлення до обов'язків, позитивні переживання під час їх виконання, зосередження уваги на поясненні та показі тренера, докладання вольових зусиль при виконання заходів що підвищують рівень фізичного стану, сумлінність при виконанні заходів.

Результатом сформування відповідальності гімнасток є: усвідомлене та позитивне ставлення до власного фізичного стану; дотримання здорового способу життя; наявність знань про показники свого фізичного стану та заходи, що його поліпшують; самостійне, систематичне, якісне виконання заходів, які підвищують рівень фізичного стану; радісний настрій гімнасток під час виконання заходів; наполегливість та цілеспрямованість при перешкодах та після невдач, щодо поліпшення свого фізичного стану; постійне підвищення вимог до себе відповідно до власних можливостей.

Відсутність (або недостатній рівень сформування) хоч однієї складової знижує рівень відповідальності гімнастки і як наслідок забезпечує безвідповідальну поведінку: невиконання заходів, що підвищують рівень їх ФС, пасивність або формальний підхід до їх виконання, негативне ставлення до заходів тощо.

Психолого-педагогічні впливи актуальні в усіх випадках взаємодії між тренером та спортсменками. Виховний ефект загалом залежить від сукупності випадкових і спеціально організованих тренером впливів

### Висновок

За результатами дослідження рівня відповідальності у гімнасток за свій фізичний стан було встановлено, що рівень фізичного стану коливається в межах середнього і високого.

Заняття художньою гімнастикою спричиняють виникненню „професійних” захворювань: порушення постави; менструального циклу; низьку опірність організму до різноманітних захворювань; гіпотонічні показники артеріального тиску в стані спокою (90/60 мм. рт. ст.); кишково-шлункові захворювання.

Причинами виникнення є надмірні фізичні навантаження, порушення режиму харчування, застосування вузького кола фізичних вправ, відпрацювання односторонніх технічних дій.

У результаті проведеного нами дослідження встановлено, що у більшості респондентів (65 %) спостерігається середній рівень відповідальності за свій фізичний стан.

Причинами невисокого рівня відповідальності гімнасток за свій фізичний стан є: недостатньо стійка мотивація щодо виконання заходів, які підвищують рівень їх фізичного стану; невисокий рівень прояву вольових якостей; недостатня компетентність у питаннях поліпшення рівня фізичного стану; відсутність переконання у доцільності бути відповідальним за свій фізичний стан.

Процес виховання відповідальності гімнасток за свій фізичний стан містить систему виховних заходів із боку тренера, спрямованих на когнітивну, емоційну та поведінкову сферу відповідальності гімнасток. Він передбачає використання відповідних засобів, форм і методів виховання відповідальності у гімнасток.

### Список літератури

1. Душанин С. А. Тренировочные программы для здоровья / Душанин С. А., Иващенко Л. Я., Пирогова Е. А. – К. : Здоров'я, 1985. – 32 с.
2. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : у 2ч / Шиян Б. М. – Т. : Богдан, 2002. – Ч. 2. – 248 с.
3. Язловецкий В. С. Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьем / Язловецкий В. С. – К. : Здоровье, 1991. – 232 с. : ил.

## ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ГИМНАСТОК ЗА СВОЁ ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ

Оксана ЗВАРИЩУК

*Львовский государственный университет физической культуры*

**Аннотация.** Спорт высших достижений предъявляет к гимнасткам высокие требования относительно их антропометрических данных, развития физических качеств, особенностей питания, морально-волевых качеств а также способности переносить большие нагрузки. В итоге это может привести к хроническим и «профессиональным» заболеваниям, переутомлению и перетренированности, однобокости в развитии, тоесть к снижению уровня физического состояния гимнасток.

В работе описывается программа воспитания ответственности гимнасток за своё физическое состояние.

**Ключевые слова:** ответственность, физическое состояние, гимнастки.

## GYMNASTS' RESPONSIBILITY FOR THEIR PHYSICAL STATE

Oksana ZVARYSHCHUK

*L'viv State University of Physical Culture*

**Annotation.** Sport of the higher achievements makes a great demand for gymnasts according to their anthropometrical data, development of physical qualities, food peculiarities, morally-volitional qualities and ability to stand great loads. As a result, it can cause chronic and professional diseases, overstrain and overtraining, one-side development that is to decrease degree of gymnasts' physical state.

The work deals with the description of gymnast's educational program for the responsibility of their physical state.

**Key words:** responsibility, physical state, gymnasts.