

УДК 796.88 : 373

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ

Андрій МЕЛЬНИК, Федір ЗАГУРА

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. У цій праці визначено роль і місце атлетичної гімнастики як засобу фізичного виховання в системі фізичної культури учнів старших класів. Сформульовано основні завдання та принципи побудови індивідуальних тренувальних програм для занять атлетичною гімнастикою зі старшокласниками.

Ключові слова: атлетична гімнастика, фізичне виховання, фізична культура, учні старшокласники.

Постановка проблеми. За останні роки суттєво знизилися показники здоров'я, фізичного розвитку й рухової активності школярів. Це пов'язано із погіршенням соціально-економічних чинників, зниження виховної, оздоровчої та адресної спрямованості фізичного виховання [1, 2].

При цьому фізичне виховання залишається важливою частиною освітньої програми старших класів, завдання якої – оптимізувати навчання всіх дітей, не поділяючи їх на «здібних» і «нездібних», різноманітних фізичних навичок, розвивати рухові вміння учня, сприяти соціальному й емоційному розвитку, а також пізнавальному компоненту у вивченні людського руху.

Увага вчених до чинників, що впливають на відношення школярів до фізкультурних занять, пов'язана з тим, що спроби вирішити проблему формування у старшокласників активного відношення до фізкультурно-спортивної діяльності на основі звичних уявлень про традиційні методи не дають бажаного ефекту.

Одна із основних проблем фізичного виховання на цьому етапі полягає в складності використання шкільного класу як основної форми організації навчання, обумовленого сутністю самого процесу в системі фізичного виховання в школі та необхідністю індивідуалізації навчання. Складається ситуація, при якій формальне об'єднання в один колектив різних за розумовими і фізичними здібностями школярів, а також неоднаковими за рівнем ментальної і психологічної зрілості дітей знижує їх шанси на успіх і самореалізацію.

Виникає необхідність у виділенні рівнів підготовленості учнів і складанні програм навчання, що базуються на поведінкових потребах дитини – психомоторних, пізнавальних і соціальних.

Зв'язок з науковими планами, темами. Наукову роботу виконано відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2004 – 2010 рр. за темою 3.11 «Теоретико-методичні та програмно-нормативні основи фізичного виховання учнів і студентів» (номер державної реєстрації 0107U000771).

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Відомі на сьогодні програми фізичного виховання, побудовані на спортивно-діагностичних нормативах, не враховують мотивів і потреб різних груп школярів. При цьому ряд фахівців (М.В. Мельничук, 2001; Б.М. Шиян., 2001; Т.Ю. Круцевич, 2003) вказують, що старший шкільний вік є надзвичайно сприятливим періодом для цілеспрямованого впливу на формування активного становлення до фізичної культури.

Традиційні програми з фізичного виховання старшокласників зорієнтовані на середньовікові норми і не враховують ні індивідуальної, ні типологічної варіабельності стану й динаміки психологічних, фізіологічних, соматичних показників, що робить їх недостатньо об'єктивними. Сучасні програми з фізичного виховання декларують індивідуальний підхід з урахуванням, зокрема, рівня фізичної підготовленості школярів. Проте, незважаючи на практичну значущість, науково-обґрунтовані методики здійснення індивідуально-типологічного

підходу ще не розроблені. Тому сучасна методика диференційованого фізичного виховання, значною мірою має емпіричний характер.

Для того, щоб домогтися результатів поліпшення фізичного стану школярів на думку науковців (Б.М. Шиян, 2001; Г. Єдинак, 2002; О.Я. Кібальник, 2006), необхідно використовувати принципово нові підходи, засоби та технології, котрі мають відповідати індивідуальним особливостям школярів.

Незважаючи на численні дослідження вітчизняних та зарубіжних авторів (Т.Ю. Круцевич, 2003; М.В. Мельничук, 2001; І.Р. Боднар, 1998, Б.А. Ашмарін, 1990), актуальною є проблема пошуку ефективних шляхів підвищення рухової активності підлітків та поліпшення їхньої фізичної підготовленості за рахунок упровадження нових засобів, методів та форм застосування атлетичної гімнастики, які б сприяли розвиткові позитивної мотивації до занять фізичною культурою, формували основи самостійної оздоровчої діяльності як у системі шкільної освіти, так і у вільний від навчання час.

Тому **метою** нашої роботи є визначення особливостей використання атлетичної гімнастики з учнями старших класів.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та емпіричних даних, педагогічне спостереження, опитування.

Результати дослідження та їх обговорення: Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та емпіричних даних показав, що для того, щоб розвивати зацікавленість до занять фізичною культурою, необхідне дотримання певних умов:

1) на уроках фізичного виховання необхідно створювати таку обстановку, що стимулює бажання до занять фізичною культурою;

2) фізичне виховання повинно допомагати дітям розвивати такі фізичні вміння і навички, які можна успішно використовувати упродовж всього життя;

3) уроки фізичної культури повинні допомагати школярам розуміти важливу роль атлетичної гімнастики і планувати при цьому власні досягнення;

4) вчителі фізичного виховання повинні проявляти зацікавленість до того, чим займаються діти поза школою, і заохочувати їх до фізичної діяльності.

Щоб розв'язати завдання атлетичної гімнастики для підтримання здоров'я дитини, необхідно врахувати таке:

- атлетична гімнастика – це не блок фізичних вправ, а повсякденна діяльність, що введена до плану фізичного виховання;

- розвиток атлетичної гімнастики передбачає презентацію знань і фізичної діяльності. Діти повинні володіти знаннями в цій сфері на рівні їх сприйняття. Це містить такі аспекти: чому важливо підтримувати себе у формі, як оцінити свою тренуваність, які вправи потрібно виконувати для підвищення своєї фізичної підготовленості;

- розвиток атлетичної гімнастики тісно пов'язаний із загальним розвитком організму. Рухові вправи, введені до програми фізичної освіти, мають в собі потенційні компоненти фітнесу, але не всі необхідні. Їх необхідно доповнювати, щоб забезпечити повноцінний розвиток організму. Необхідно пам'ятати, що справжній внесок виконаних вправ атлетичної гімнастики залежить від способу їх виконання;

- атлетична гімнастика повинна містити елементи розваг. Вправи атлетичної гімнастики часто характеризуються як серія сучасних і втомлювальних вправ, але вони повинні задовольняти потреби й інтереси дітей;

- заняття атлетичною гімнастикою повинні бути мотивовані бажанням до самовдосконалення. Будь-який учень прагнучиме зробити все від нього залежне, в умовах коли його зусилля заохочуються й помічаються успіхи;

- атлетична гімнастика не повинні містити елементи загрози. Не повинно існувати ніякої можливості для висвітлювання й публічного покарання за неправильно виконану вправу. Необхідно створити обстановку, яка підтримує будь-які зусилля дитини. У тестуванні потрібно робити акцент на персональних досягненнях кожного школяра, а не виділяти «кращих» і «гірших» в класі;

- атлетична гімнастика повинна бути енергійною. Кожен урок містити інтенсивні вправи, при виконанні яких у школярів підвищується серцебиття і забезпечується максимальна кількість рухів;

- атлетична гімнастика повинна бути індивідуальною. Учні повинні оцінювати свої можливості, їм потрібно допомагати ставити перед собою реальні завдання для самовдосконалення;

- атлетична гімнастика повинна бути прогресивною, навантаження при виконанні вправ необхідно постійно збільшувати, щоб організм не звикав.

При побудові індивідуальних тренувальних програм з атлетичної гімнастики старшокласників необхідно враховувати м'язовий та енергетичний компонент. М'язовий компонент – ключ до успіху в багатьох видах спорту: футболістам потрібні сила й потужність, велосипедистам – витривалість, спринтерам – швидкість, і більшості спортсменів – гнучкість, рівновага і спритність. Вчителів фізичної культури необхідно знати, які фізичні вправи важливі в конкретному виді спорту в цілому, і як найефективніше їх розвивати.

Не менш важливим моментом для досягнення спортивних результатів є вміння правильно виробляти і споживати енергію в процесі руху. Спеціальні вправи поліпшують здатність м'язів використовувати цю енергію, поліпшують роботу серця, удосконалюють систему кровообігу, збільшують респіраторну ефективність і робить кістки, зв'язки і сухожилки більш міцними. Таким чином, правильна організація навчального процесу призводить до значного поліпшення в роботі організму, що асоціюються з високими спортивними результатами. Щоб правильно будувати тренувальні програми для занять атлетичною гімнастикою з старшокласниками, необхідно дотримуватися певних принципів:

- принцип специфічності. Останні досягнення в галузі фізіології показали, що при розробці тренувальних програм, повинні бути враховані три значущі елементи: а) специфічність енергетичної системи, яка передбачає, що в тих видах спорту які потребують аеробних вправ, учень повинен тренуватись за аеробною програмою і, навпаки, школярі, що займаються анаеробними видами спорту, повинні сконцентруватися на анаеробному фітнесі; б) специфічність способу тренування передбачає, що максимальний ефект у результаті тренінгу досягається в тому випадку, коли тип виконаних вправ аналогічний для удосконалення навичок та вмінь в обраному виді спорту; в) врахування специфічності використання певних груп м'язів і способів необхідних для вибору правильної моделі тренувань;

- принцип перевантаження. Так, як організм старшокласника адаптується до цього навантаження, його необхідно постійно збільшувати. Це досягається шляхом регулювання частоти, інтенсивності і тривалості цієї вправи;

- принцип адаптації. В той час, як організм адаптується до збільшення під час тренування вимог, у ньому відбуваються ледь помітні зміни, але з часом учень починає помічати поліпшення в кардіо-респіраторній системі, м'язовій силі, витривалості тощо;

- принцип прогресування. Необхідно пам'ятати, що навантаження, під час адаптації організму слід збільшувати поступово. Якщо зробити це занадто швидко, організм дитини може з ним не витримати;

- принцип особистого підходу. Не слід очікувати від всіх старшокласників однакових спортивних досягнень у результаті виконання тих самих тренувальних програм, оскільки на їх можливості впливає багато чинників (спадковість, зрілість, дієта, навколишнє середовище), які можна врахувати лише при складанні індивідуальних програм тренувань;

- принцип різноманітності повинен підтримувати у школяра інтерес до занять фізичною культурою. Необхідно дотримуватися концепції робота – відпочинок, важко – легко, тощо;

- принцип довготривалості. В результаті регулярного і прогресивного навантаження організм відчуває ефект від тренувань не відразу. Цей принцип нагадує вчителю, що не можна очікувати миттєвого поліпшення, змушуючи школяра працювати занадто швидко, наполегливо і багато;

- принцип зворотності. Коли учень перериває активні тренування, він часто втрачає здобуті навички. Вчителеві потрібно складати програми таким чином, щоб підтримувати досягнутий рівень тренуваності впродовж усього року, особливо в періоди, коли не має змагань;
- принцип помірності. Таємниця довготривалого успіху полягає в помірності в усьому, включаючи тренування. Вчителеві необхідно пам'ятати, що учні в 15 – 17 років, особливо активно шукають власні шляхи розвитку. Не можна переоцінювати значущість досягнення високих спортивних результатів, це може викликати в дитини втрату інтересу до занять спортом.

Необхідно пам'ятати, що головне завдання вчителя полягає у виборі найоптимальнішого методу тренування для кожного учня в класі. Мистецтво педагога полягає в адаптації програми тренування до специфічних вимог конкретного виду спорту і окремого старшокласника.

Перспективи подальших досліджень. Надалі доцільно розробити засоби, методи і режими тренувальних навантажень для проведення занять з атлетичної гімнастики на уроках фізичної культури в школі.

Висновки.

1. Дані наших досліджень підтверджують, що атлетична гімнастика є невід'ємною складовою фізичного виховання старшокласників, розвиток якої передбачає обов'язкові знання, уміння і навички. Причому заняття атлетичною гімнастикою повинні бути вмотивовані бажанням самовдосконалення й індивідуалізовані (бажано щоденно).

2. При побудові занять атлетичною гімнастикою необхідно враховувати принципи організації індивідуальних тренувальних програм. Вправи повинні добиратися таким чином, щоб сприяти підтримуванню здоров'я старшокласників, при цьому акцент повинен робитися на індивідуальних рекомендаціях і на контролі за тенденцією індивідуального розвитку. Ключовими компонентами при розробці науково-обґрунтованих програм є психологічний, енергетичний і м'язовий компонент вправ в якісно-кількісному додатку до конкретного виду рухової активності.

Список літератури

1. *Ашмарин Б. А.* Теория и методика физического воспитания / Ашмарин Б. Г. – М. : Просвещение, 1990. – 283 с.
2. *Боднар І. Р.* Ставлення студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості до фізкультурно-спортивної діяльності // Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі : зб. наук. пр. II Всеукр. наук.-практ. конф. – Донецьк, 1998. – С. 191-194.
3. *Єдинак Г.* Фізичне здоров'я і тип конституції: середньо групові та середньо типологічні особливості дівчаток 7-14 років // Теорія і методика фізичного виховання та спорту. – 2002. – № 4. – С. 34-40.
4. *Кібальник О. Я.* Підвищення рухової активності підлітків з використанням занять фітнесом оздоровчого спрямування : навч.-метод. посіб. / О. Я. Кібальник. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2006.
5. *Круцевич Т. Ю.* Общие основы теории и методики физического воспитания / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. література. – Ч. 1. – 2003. – 423 с.
6. *Мельничук М. В.* Технологія побудови індивідуально-оздоровчих програм для учнів загальноосвітніх шкіл : дис. ... канд. пед. наук. – М., 2001. – С. 163.
7. *Шиян Б. М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан. – 2001. – Ч. 1. – 272с.; Ч. 2. – 242с.

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Андрей МЕЛЬНИК, Фёдор ЗАГУРА

Львовский государственный университет физической культуры

Аннотация. В данной работе определено роль и место атлетической гимнастики как средства физического воспитания в системе физической культуры старшеклассников. Сформулированы основные задачи и принципы построения индивидуальных тренировочных программ для занятий атлетической гимнастикой с учениками старших классов.

Ключевые слова: атлетическая гимнастика, физическое воспитание, физическая культура, старшеклассники.

PECULIARITIES OF ATHLETIC GYMNASTICS LESSONS IN COMPREHENSIVE SCHOOLS

Andriy MELNYK, Fedir ZAHURA

Lviv State University of Physical Culture

Annotation. The role and place of athletic gymnastics as one of the means of physical education in senior pupils' curriculum have been defined in this research. Basic tasks and principles of individual training program establishment for athletic gymnastics exercises with senior pupils have been stated.

Key words: athletic gymnastics, physical education, physical culture, senior pupils.