

ВПЛИВ ЗАСОБІВ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЮНАКІВ 15-17 РОКІВ

Сергій СЕМЕНОВИЧ

Рівненського державного гуманітарного університету, м Рівне

Мета дослідження полягає в розробці й науковому обґрунтуванні методики фізичного виховання юнаків 15-17 років засобами атлетичної гімнастики.

Завдання дослідження:

- 1) розробити та апробувати програму оздоровчо-розвиваючого змісту уроків фізичної культури з застосуванням засобів атлетичної гімнастики для юнаків 15-17 років;
- 2) експериментально перевірити ефективність впливу засобів атлетичної гімнастики на рівень фізичного стану юнаків.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел; антропометричні; фізіологічні; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Анотація. В статті на основі проведених теоретичних досліджень висвітлені актуальні питання процесу фізичного виховання школярів засобами атлетичної гімнастики. Подані результати експериментально підтвердженого позитивного впливу засобів атлетичної гімнастики на рівень фізичного стану юнаків 15-17 років.

Ключові слова: фізичний стан, фізичне виховання, атлетична гімнастика, юнаки 15-17 років.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасних умовах в Україні склалась критична ситуація зі станом здоров'я призовної молоді. Основною причиною цього є слабкий фізичний розвиток, зниження імунітету до захворювань. У системі підготовки юнаків фізичне виховання є важливим засобом формування у них здорового способу життя, розвитку й відновлення фізичних і духовних сил, реабілітації та корекції здоров'я.

Розвиток атлетизму, як чинника, що впливає на фізичне оздоровлення молоді, набуває великого значення як в Україні, так і в інших державах. На сучасному етапі дуже актуальні дослідження, пов'язані з оздоровчою, виховною дією засобів атлетичної гімнастики на вікову категорію юнаків 15-17 років [1, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10].

Ряд дослідників показали високу ефективність окремих форм урочних і позаурочних занять по фізичній культурі, якими є, наприклад, засоби та методи атлетичної гімнастики (А.Н. Воробйов, 1989, І.В. Сухоцькій, 1990, Ю.Г. Травін, 1993, Р.Б. Пустільник, 2001, С.В. Семенович, 2002-2006, Т. Суханова, 2004, І. Гайдук, 2006). Отримані дані свідчать про позитивне ставлення юнаків до уроків атлетизму і викликають потребу подальшої розробки науково-методичного обґрунтування уроків з атлетичної гімнастики в 10-11 класах [2, 8].

Незважаючи на значну кількість спеціальної і методичної літератури, що висвітлює багато аспектів розвитку основних рухових здібностей учнів старшого шкільного віку, розглянута проблема ще далека від свого вирішення, а рівень фізичної підготовленості цієї групи молоді залишає бажати кращого. Існує факт значного погіршення стану здоров'я молоді призовного віку, що являється результатом мало ефективного фізичного виховання, перш за все в загально-освітніх закладах. При цьому фахівці вказують, що юнацький вік є надзвичайно сприятливим періодом для спрямованого впливу на функціональний розвиток, рухову підготовленість.

В спеціальному науковому обґрунтуванні мають потребу організація і методика проведення уроку у школі з застосуванням засобів атлетичної гімнастики, враховуючи індивідуальну межу допустимих навантажень та можливостей юнаків.

Водночас у галузі фізичного виховання не зовсім чітко розроблено механізм впливу атлетичною гімнастикою на морфологічні характеристики, а також функціональний стан юнаків, що залишилися поза увагою фахівців.

Для практики інформація про вплив засобів атлетичної гімнастики на рівень фізичного стану юнаків 15-17 років у процесі фізичного виховання є надзвичайно важлива і це обумовлює дослідження в даному напрямку.

Зв'язок роботи з планом науково-дослідних робіт. Дослідження виконано згідно зі зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України на 2001-2005 роки за темою 2.1.9. "Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах на основі диференційованого підходу з урахуванням темпів біологічного та морфофункціонального розвитку", номер державної реєстрації 0103U000659.

Об'єкт дослідження – процес фізичного розвитку юнаків 15-17 років загальноосвітньої школи, що займаються атлетичною гімнастикою.

Предмет дослідження – фізичний стан юнаків які займаються атлетичною гімнастикою.

Мета дослідження полягає в розробці й науковому обґрунтуванні методики фізичного виховання юнаків 15-17 років засобами атлетичної гімнастики.

Завдання дослідження: 1) розробити та апробувати програму оздоровчо-розвиваючого змісту уроків фізичної культури з застосуванням засобів атлетичної гімнастики для юнаків 15-17 років; 2) експериментально перевірити ефективність впливу засобів атлетичної гімнастики на рівень фізичного стану юнаків.

Організація дослідження. В експерименті приймало участь 228 юнаків основної медичної групи різних шкіл м. Рівне, з них 126 експериментальна і 102 контрольна групи. В експериментальній групі у процесі фізичного виховання була апробована розроблена програма оздоровчо-розвиваючого змісту де широко застосовувалися засоби атлетичної гімнастики. Заняття в контрольній групі проводилися за традиційною програмою. Педагогічний експеримент тривав два роки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел; антропометричні; фізіологічні; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Для роботи ми обрали ряд методів досліджень з достатнім ступенем інформативності і в той же час простих, універсальних в умовах навчального процесу. Це такі антропометричні та функціональні показники, як календарний вік (років), довжина тіла (ріст, см), маса тіла (вага, кг), артеріальний тиск (АТ мм. рт. ст.), систолічний (АТ сист.), діастолічний (АТ діаст.), частота серцевих скорочень (ЧСС – частота пульсу в спокої за 1 хв). Користуючись цими даними, нами обраховано ряд показників, в тому числі рівень фізичного стану юнаків.

Оцінка рівня фізичного стану проводилась по індексу за О.Я. Піроговою (ІФС) з використанням наступного рівняння:

$$I_{\text{ФС}} = \frac{700 - 3 \times \text{Ріст} - 2,5 \times \text{АТ}_{\text{сис.}} - 2,7 \times \text{ЧСС} + 0,28 \times \text{Вага}}{350 - 2,6 \times \text{ЧСС} + 0,21 \times \text{Ріст}}$$

Артеріальний тиск середній (АТ_{сер.}) визначали за наступним рівнянням:

$$AT_{\text{сер.}} = \frac{AT_{\text{сис.}} - AT_{\text{діаст.}}}{3} + AT_{\text{діаст. мм.рт.ст.}}$$

Оцінка рівня індексу фізичного стану проводилась за шкалою (табл. 1)

Таблиця 1

Шкала оцінки фізичного стану

Рівень фізичного стану	Порядковий номер	Значення ІФС
Низький	1	< 0,375
Нижче середнього	2	0,376-0,525

Середній	3	0,526-0,675
Вище середнього	4	0,676-0,825
Високий	5	> 0,826

Результати дослідження і їх обговорення. Рівень фізичного стану юнаків контрольної та експериментальної груп до і після проведення педагогічного експерименту висвітлені на діаграмі (рис. 1). Її аналіз свідчить, що до початку експерименту обидві групи мали нижче за середній рівень фізичного стану. При цьому значення рівня фізичного стану контрольної групи перевищувало значення рівня експериментальної.

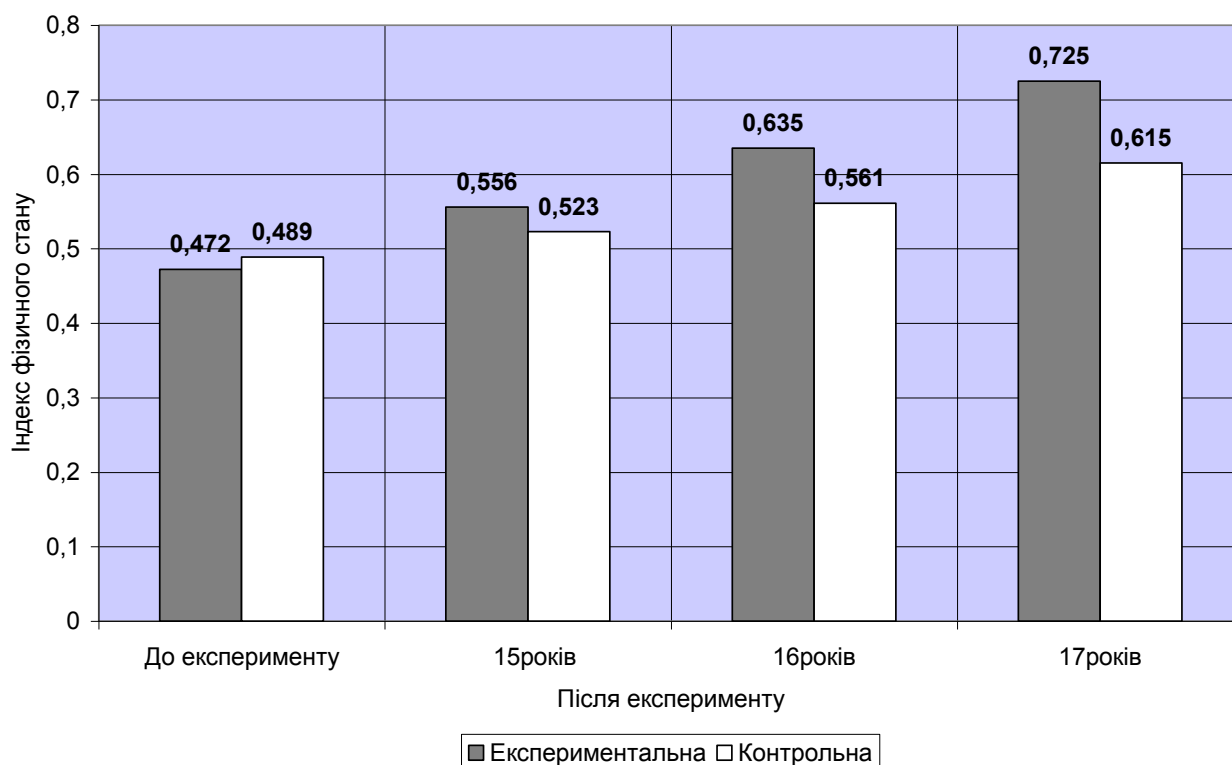


Рис. 1. Динаміка рівня фізичного стану в юнаків 15-17 років

В ході експерименту, в юнаків 15 років експериментальної групи, індекс фізичного стану помітно підвищився до середнього рівня, а у контрольної групи він залишився майже незмінним. В юнаків 16 років експериментальної групи індекс фізичного стану помітно збільшився, а в контрольної групи він трохи збільшився до середнього рівня. В юнаків 17 років експериментальної групи індекс фізичного стану піднявся вище середнього рівня, а в контрольній групі залишився на тому ж рівні. Результати, подані на діаграмі, показують, що у юнаків експериментальної групи у порівнянні з контрольною помітно значний приріст індексу фізичного стану. За час педагогічного експерименту темпи приросту індексу рівня фізичного стану в експериментальній групі становить 53,6%, а у контрольній групі 23,7%. Таким чином темпи приросту показників індексу експериментальної групи перевищують показники контрольної групи. Це свідчить про те, що юнаки, які займалися за розробленою програмою оздоровчо-розвиваючого змісту, де широко застосовувалися засоби атлетичної гімнастики мають вищий рівень фізичного стану, ніж контрольної групи, які займалися за традиційною програмою.

Досліджуючи рівень фізичного стану в юнаків експериментальної групи, ми виявили позитивну реакцію систем організму на заняття з атлетичної гімнастики.

За t-критерієм Стьюдента $t > (t_{0,05})$, що свідчить про достовірність відмінності між середніми арифметичними двох груп (табл. 2).

Таблиця 2

Порівняльні результати індексу фізичного стану в юнаків 15-17 років

Показники	Вік, років	Групи	\bar{X}	δ	m	t	p
Індекс фізичного стану за Піроговою	15	Е	0,556	0,146	0,020	1,26 > 0,05	
		К	0,523	0,134	0,017		
	16	Е	0,635	0,139	0,019	2,68 > 0,05	
		К	0,561	0,156	0,020		
	17	Е	0,725	0,121	0,017	3,96 > 0,05	
		К	0,615	0,178	0,022		

Аналіз індексу фізичного стану за О.Я. Піроговою в юнаків 15-17 років, експериментальної і контрольної груп дозволив встановити, що регулярні заняття атлетичною гімнастикою сприяють розвитку більш високого рівня фізичного стану.

Висновки

1. Аналіз літературних джерел свідчить, що юнацький вік є найбільш сприятливий для розвитку силових здібностей, тому педагогічний вплив дає найбільший ефект, якщо їх цілеспрямовано застосовувати саме в цьому віці.

2. У своїх дослідженнях ми довели, що застосування засобів атлетичної гімнастики на уроках фізичної культури дозволяє за короткий термін домогтися в юнаків 15-17 років більш високого рівня фізичного стану, що є реакцією їх організму на силові навантаження.

3. Вправи з обтяженнями, навантаження в яких адекватні можливостям юнаків, сприятливо впливають на їх здоров'я, поліпшують дієздатність органів і систем організму та підвищують рівень фізичного стану.

Література

1. Абдрахманов А.Я. Комплексный подход при совершенствовании двигательных качеств у детей, подростков и юношей // Сб. науч. тр. молодых ученых. – Смоленск: СГИФК, 1996. – Вып. 2. – С. 21 – 24.
2. Гайдук І. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку // Молода спортивна наука України: Зб. Наук. Праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 10: У 4-х т.– Львів: НВФ «Українські технології», 2006. – Т. 1. – С. 141 – 144.
3. Гусев И.Е. Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов. – Мн.: Харвест, 2003. – 120 с.
4. Дворкин Л.С., Новаковский С.В., Степанов С.В. Развитие силы юных атлетов в изокINETическом режиме // Физическая культура. 2004. – №4. – С. 32.
5. Зайберт В. Бодибилдинг: Идеальная тренировка: Путеводитель по современному бодибилдингу / В. Зайберт; Пер. с нем. А.В. Волкова. – М.: Астрель: АСТ, 2005. – 144 с.
6. Полина Н.И., Иванова В.Н. Физическое развитие здоровых и часто болеющих школьников г. Минска // Новости спортивной и медицинской антропологии. – М., 1991. – Вып. 3(7). – С. 57.
7. Пустильник Р.Б. Технология индивидуального оздоровления юношей 15-17 лет средствами атлетической гимнастики: Автореф. дис. канд. наук физ. восп. и спор. – Смоленск, 2001. – 18 с.
8. Суханова Т. Ставлення старшокласників до уроків атлетизму.//Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Матеріали IV всеукраїнської науково-практичної конференції. – Львів, 2004. – С. 95 – 96.
9. Травин Ю.Г., Прокудин Б.Ф., Самойлов М.Ф. Атлетическая гимнастика для старших школьников и студентов: Метод, реком. для ст-тов академии. – М.: РГАФК, 1993. – 20 с.
10. Щетина Б.М., Казаков Ю.А. О влиянии тяжелой атлетики и атлетической гимнастики на физическую подготовленность юношей 14-15 лет // Средства, методы и механизмы адапта-

ции человека к мышечной деятельности: Сб. науч. тр. – Хабаровск: ХГИФК, 1990. – Вып. 2. – С. 124 – 126.

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЮНОШЕЙ 15-17 ЛЕТ

Сергей СЕМЕНОВИЧ

Ровенский государственный гуманитарный университет, г. Ровно

Цель исследования состоит в разработке и научному обосновании методики физического воспитания юношей 15-17 лет средствами атлетической гимнастики.

Задачи исследования:

1) разработать и апробировать программу оздоровительно-развивающего содержания уроков физической культуры с применением средств атлетической гимнастики для юношей 15-17 лет;

2) экспериментально проверить эффективность влияния средств атлетической гимнастики на уровень физического состояния юношей.

Методы исследования: теоретический анализ литературных источников; антропометрические; физиологические; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Аннотация. В статье на основе проведенных теоретических исследований освещены актуальные вопросы процесса физического воспитания школьников средствами атлетической гимнастики. Поданы результаты экспериментально подтвержденного позитивного влияния средств атлетической гимнастики на уровень физического состояния юношей 15-17 лет.

Ключевые слова: физическое состояние, физическое воспитание, атлетическая гимнастика, юноши 15-17 лет.

INFLUENCE OF ATHLETIC GYMNASTICS MEANS UPON LEVEL OF PHYSICAL STATE OF 15-17 YEAR-OLD BOYS

Serhiy SEMENOVYCH

Rivne State Humanitarian University, Rivne

The aim of research consists in development and scientific ground of method of physical education of youths 15-17 years by facilities of athletic gymnastics.

Task of research:

1) to develop and approve the program of health-developing maintenance of lessons of physical culture with the use of facilities of athletic gymnastics for youths 15-17 years old;

2) to check up experimentally efficiency of influencing of facilities of athletic gymnastics on the level of body condition.

Methods of research: theoretical analysis of literary sources; anthropometric; physiology; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics.

Abstract. Basing on conducted theoretical research the burning problems of schoolchildren physical training process by means of athletic gymnastics are highlighted in the article. The author provides results of experimentally proved positive influence of athletic gymnastics means upon the level of 15-17 year-old boys' physical state.

Key words: Physical state, physical training, athletic gymnastics, 15-17 year-old boys.