

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

Пакляченко Назар Олександрович

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Житомирського державного університету імені І.Франка

Гарлінська Алла Миколаївна

завідувач кафедри медико-біологічних дисциплін
Житомирського державного університету імені І.Франка

Масло Дмитро Миколайович

доцент (б.в.з.) кафедри медико-біологічних дисциплін
Житомирського державного університету імені І.Франка

Анотація. У статті розглянуто особливості застосування засобів атлетичної гімнастики для удосконалення фізичних якостей учнів середнього шкільного віку. Метою дослідження було визначити ефективність цілеспрямованого використання вправ атлетичної спрямованості у процесі загальної фізичної підготовки школярів. У ході роботи проаналізовано науково-методичні джерела, розроблено та впроваджено експериментальну програму занять, що включала вправи на розвиток сили, швидко-силових здібностей, витривалості та гнучкості. Отримані результати педагогічного експерименту засвідчили істотне покращення показників фізичної підготовленості учнів, які працювали за експериментальною програмою, у порівнянні з учасниками контрольної групи. Зроблено висновок про доцільність застосування атлетичної гімнастики як ефективного засобу підвищення рівня фізичного розвитку школярів середнього віку та її потенціал для подальшої оптимізації навчально-тренувального процесу.

Вступ. Проблема розвитку м'язової сили в учнів середнього шкільного віку сьогодні набуває особливої актуальності. Це пов'язано з різкими змінами в екологічних умовах (погіршення стану довкілля), економічній сфері (зниження рівня життя населення) та соціальному середовищі. Важливим чинником є також необхідність підготовки молоді до захисту країни в умовах зовнішньої агресії. До цих факторів слід додати й недбале ставлення багатьох школярів до власного здоров'я: поширеність куріння, вживання алкоголю, зниження інтересу до занять фізичною культурою.

Упродовж останніх років спостерігається стійка тенденція до погіршення фізичного здоров'я учнів загальноосвітніх закладів України. Кількість школярів із низьким рівнем фізичної підготовленості постійно зростає. Основними причинами такого стану є недостатня рухова активність, перевантаження навчальною програмою, вплив різноманітних соціальних факторів. Тому

особливо важливим стає пошук ефективних шляхів удосконалення фізкультурно-оздоровчої діяльності та системи фізичного виховання учнів середнього шкільного віку.

Усе це підкреслює необхідність детального вивчення особливостей організації уроків фізичної культури в середній школі, адже саме вони мають забезпечувати виконання оздоровчих завдань у процесі занять зі школярами.

У наш час активно поширюється захоплення комп'ютерами та відеоіграми, чого раніше не спостерігалось. Такі зміни у способі життя школярів створюють передумови для формування різних порушень стану здоров'я: виникають проблеми з поставою, погіршується зір, зростає артеріальний тиск, накопичується надлишкова маса тіла. Усе це може стати чинником розвитку захворювань серцево-судинної та дихальної систем, а також порушень обміну речовин.

Під час навчання у школі нестача рухової активності спричиняє погіршення роботи серцево-судинної системи, зниження життєвої ємності легень, збільшення маси тіла внаслідок підвищення рівня холестерину в крові. Навчальний процес висуває значне навантаження на організм дитини: необхідно опрацьовувати великі обсяги інформації, що призводить до тривалого перебування у статичних позах і перевантаження зорового апарату. Недостатня рухливість стає причиною гіподинамії, яка негативно впливає на фізичні можливості школярів. Унаслідок цього рівень захворюваності дітей зростає в усіх вікових групах, а за роки навчання в школі показники здоров'я погіршуються у кілька разів.

Оволодіння будь-якими руховими діями — чи то побутовими, трудовими, чи спортивними — значно ефективніше, якщо дитина має добре розвинену силу, витривалість, швидкість, гнучкість, а також здатність контролювати власне тіло та рухи. Високий рівень фізичного розвитку є основою для успішного засвоєння нових умінь, адаптації до різних видів діяльності та є одним із ключових чинників, що визначають стан здоров'я.

Головним завданням у процесі багаторічного розвитку сили як фізичної якості в учнів середнього шкільного віку є всебічне її удосконалення та формування передумов для високих результатів у різних видах рухової активності.

Мета дослідження – підвищити показники фізичних якостей юнаків середнього шкільного віку засобами атлетичної гімнастики.

Виклад основної частини. З урахуванням рекомендацій фахівців щодо необхідності регулярного контролю показників фізичних якостей школярів, на початку педагогічного експерименту нами було проведено педагогічне тестування. Його метою було встановити рівень однорідності експериментальної та контрольної груп.

Дослідження тривало два дні.

Упродовж першого дня школярі виконували такі тестові вправи:

- згинання та розгинання рук в упорі лежачи,

- кидок набивного м'яча масою 2 кг із-за голови на дальність у положенні сидячи, ноги нарізно,

- стрибок у довжину з місця без використання рук.

На другий день учасники проходили наступні випробування:

- стрибок у висоту з місця,
- підтягування на поперечині,
- нахил тулуба вперед із положення сидячи (вимір у сантиметрах),
- біг протягом 6 хвилин з фіксацією подоланої дистанції.

Такий комплекс тестів дав змогу всебічно оцінити рівень фізичної підготовленості школярів до початку експерименту та забезпечив коректність подальшого порівняльного аналізу.

В ході дослідження незначна різниця між показниками двох груп свідчить про їхню однорідність та порівнянний рівень функціональної підготовленості. Загалом дані підтверджують, що контрольна та експериментальна групи на старті дослідження мали майже однакові фізичні можливості, а відмінності між показниками є мінімальними та лежать у межах статистичної похибки, що створює об'єктивні умови для подальшого проведення педагогічного експерименту.

Під час проведення секційних занять із загальної фізичної підготовки учні контрольної групи працювали за традиційною програмою. Натомість школярі експериментальної групи виконували комплекс вправ, розроблений нами з метою вдосконалення їхньої фізичної підготовленості.

Після завершення педагогічного експерименту, з метою об'єктивної оцінки результативності запропонованої нами програми, було організовано та проведено повторне тестування школярів обох груп. Це дало можливість порівняти зміни показників фізичної підготовленості, визначити динаміку розвитку основних фізичних якостей та встановити, наскільки ефективною виявилася експериментальна програма в порівнянні з традиційною системою тренувань.

Показники фізичної підготовленості в експериментальній групі за всіма тестовими вправами є вищими порівняно з контрольною групою. Зокрема, учасники експериментальної групи продемонстрували кращі результати у силових видах тестування (згинання-розгинання рук в упорі лежачи, кидок набивного м'яча, підтягування), у швидко-силових вправах (стрибок у довжину та у висоту з місця), а також у тестах, спрямованих на гнучкість та витривалість (нахил тулуба вперед, біг на 6 хвилин).

Загалом, отримані результати підтверджують позитивний вплив застосованої експериментальної програми: систематичне використання запропонованих засобів і методів тренування забезпечило більш помітне покращення фізичних якостей учасників експериментальної групи порівняно з контрольною. Це свідчить про ефективність обраної програми та доцільність її подальшого застосування в тренувальному процесі.

Висновки. Педагогічний експеримент показав що впровадження в навчально-виховний процес програми засобів сприяли збільшенню показників силових якостей школярів.

Список літератури:

1. Гайдук І. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку. Молода спортивна наука України. Львів: ЛДУФК, Вип. 10. Т. 1. С. 141–144.
2. Гордієнко О. І. Атлетична гімнастика як вид самостійних занять фізичною культурою в групах силової підготовки. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2017. Випуск 10. С. 164-171 <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2017-0.%p>
3. Дідик Т. М., Кульчицька І. А. Педагогічний контроль підготовки в силових і швидко-силових видах спорту в системі комплексного контролю. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: колективна монографія; за заг. ред. В. М. Костюкевича. 2017. Вінниця: ТОВ фірма «Планер». С. 69-96.
4. Дмитренко С.М. Ефективність технології розвитку швидко-силових здібностей учнів середнього шкільного віку на уроках фізичної культури Актуальні наукові дослідження в сучасному світі. Переяслав-Хмельницький, 2017. Вип. 1(21). Ч.2. С. 101-104.
5. Дмитренко С., Хуртенко О., Полулященко Т., Дідик Т. Розвиток фізичних якостей засобами варіативного модуля «гімнастика» в процесі фізичного виховання школярів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. 2025. Вип. 19 (38). С.18-28.