

Оздоровча спрямованість засобів атлетичної гімнастики для юнаків старшого шкільного віку

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Усебічний розвиток особистості неможливий без оволодіння людиною всім багатством культури, у тому числі культурою фізичною. Молоде покоління повинно рости фізично розвинутим, здоровим, готовим до праці. Розв'язання цих завдань значною мірою залежить від ефективності процесу фізичного виховання в різних ланках народної освіти.

У системі підготовки юнаків фізичне виховання є важливим засобом формування в них здорового способу життя, розвитку й відновлення фізичних і духовних сил, реабілітації й корекції здоров'я [6]. Факт існування тісного зв'язку між здоров'ям юнаків та організацією й методикою фізичного виховання доведено А. Г. Сухаревим, 1991; Г. А. Єднаком, 2001; Г. Л. Апанасенком, 1992; Т. Ю. Круцевич, 1999; Л. В. Волковим, 2002.

Проблема зміцнення здоров'я школярів є одним із головних завдань нашого суспільства. Наскільки успішно вирішуються питання фізичної підготовленості в шкільному віці, настільки від цього залежить стан здоров'я, фізичний розвиток, працездатність, успіхи в навчанні та спорті дітей старшого шкільного віку (В. І. Завацький, 1994; О. С. Куц, 1997; Е. С. Вільчковський, 1998; Т. Ю. Круцевич, 1999 та ін.).

Традиційними й найбільш поширеними формами фізичних вправ, що використовуються на заняттях, є легка атлетика, гімнастика спортивні ігри, атлетична гімнастика.

Розвиток атлетизму як чинника, що впливає на фізичне оздоровлення молоді, набуває в наш час великого значення як в Україні, так і в інших державах [7]. Сприятливий вплив атлетизму й на серцево-судинну систему. Під час виконання силових вправ посилюється діяльність серця, легень, залоз внутрішньої секреції, нирок і потових залоз, нервової системи. Покращується кровообіг внутрішніх органів, скелетних м'язів і головного мозку. Відбуваються позитивні функціональні зміни в самому серці. У тих, хто систематично займається атлетизмом, відзначається зниження частоти серцевих скорочень. Поряд із цим могутній вплив відчуває на собі система крові: зростає кількість еритроцитів і гемоглобіну, що є пристосувальним чинником; стимулюється кровотворна функція [2]. Це визначає важливість вправ для здоров'я, нормальної життєдіяльності організму.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. На сучасному етапі дуже актуальні дослідження, пов'язані з оздоровчою дією засобів атлетичної гімнастики, у тому числі й нових нетрадиційних фізкультурно-спортивних видів на вікову категорію юнаків 15–17 років [1; 3; 5]. У спеціальному науковому обґрунтуванні мають потребу організація й методика проведення занять із застосуванням засобів атлетичної гімнастики.

У тренувальному процесі юнаків, які займаються силовими видами спорту, головна увага науковців і тренерів-практиків приділяється розробці базових тренувальних програм, які мають комплексне спрямування (А. М. Лапутін, 1990; Х. Тюннеман, 1998; Г. Олешко, 1999, Ю. Хартман, Х. Тюннеман, 1998, Д. Уайдер, 1991, Ф. Хатфілд, 1984, 1998, та ін.). Такі дослідження переважно спрямовані на спортсменів середнього й старшого віку. Відзначаючи зростаючий інтерес молоді до атлетичної гімнастики, потрібно більш ретельно досліджувати питання, пов'язані з її застосуванням в урочній і позакласній роботі зі школярами з огляду на їхні індивідуальні морфологічні характеристики, а також функціональні та психологічні особливості. У дослідженні оздоровчої спрямованості засобів атлетичної гімнастики важливе значення мають удосконалення методики стимулювання природного дозрівання функцій організму в юнаків старшого шкільного віку, формування правильної постави, підвищення загальної фізичної підготовки, неспецифічної стійкості до дії зовнішнього середовища, лікувальні можливості цих засобів при різних видах захворювань.

Відповідно до цього останнім часом інтенсивно досліджуються проблеми вікового розвитку різних функцій і систем організму дітей шкільного віку, що потрібно для виявлення ефективних методів управління процесом фізичного виховання. У цьому аспекті актуальні питання вивчення

процесу фізичного розвитку дітей шкільного віку перебувають у центрі уваги педагогів, фізіологів, лікарів, гігієністів, учителів фізично культури, тренерів [1; 6; 8].

Над цією проблемою сьогодні працює не один десяток праведних практиків, учених, організаторів фізичної культури, серед яких слід назвати Г. А. Апанасенко, Е. С. Вільчковського, О. Д. Дубогай, Л. Я. Іваненко, О. С. Куца, Л. П. Сергієчка, Б. М. Шияна, А. В. Цьося та ін. Інформація про рівень впливу засобів атлетичної гімнастики на серцево-судинну систему юнаків 15–17 років є надзвичайно важлива й це обумовлює дослідження в цьому напрямі.

Завдання дослідження – оцінити рівень фізичної працездатності юнаків та виявити ефективність впливу засобів атлетичної гімнастики на фізичне оздоровлення молоді.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих матеріалів дослідження. Під фізичною працездатністю розуміють здатність людини проявити максимум фізичного зусилля в статичній, динамічній або змішаній роботі. Фізична працездатність у широкому значенні є інтегральним вираженням можливостей людини, входить у поняття її здоров'я й характеризується низкою об'єктивних факторів, до яких належать соматотип та антропометричні показники, потужність, ємність й ефективність механізмів енергопродукції аеробним та анаеробним шляхом, сила й витривалість м'язів, нейром'язова координація, стан опорно-рухового апарату, нейроендокринна регуляція як процесів енергоутворення, так і використання наявних в організмі енергоресурсів, психічний стан. У вузькому значенні фізичну працездатність розглядають як функціональний стан кардіореспіраторної системи.

В експерименті брали участь 120 юнаків основної медичної групи, із них 60 – експериментальна та 60 – контрольна групи.

В експериментальній групі в процесі фізичного виховання апробовано розроблену програму оздоровчо-розвивального змісту, де застосовувалися засоби атлетичної гімнастики. Заняття в контрольній групі проводилися за традиційною програмою.

Для оцінки рівня фізичної працездатності застосовувався тест Руф'є (реакція серцево-судинної системи юнаків на 30 присідань за 45 секунд). Фізичну працездатність серцево-судинної системи визначали за показниками індексу Руф'є.

Рівень фізичної працездатності оцінювали, порівнюючи отримані значення індексу зі шкалою (табл. 1).

Таблиця 1

Шкала оцінки фізичної працездатності

Значення індексу Руф'є	Рівень фізичної працездатності
Менше 3	Високий
4–6	Добрий
7–9	Середній
10–14	Задовільний
15 і вище	поганий

Показники резервних можливостей серцево-судинної системи за індексом Руф'є дають змогу визначити реакцію названої системи на дозоване навантаження й певною мірою свідчать про рівень тренуваності.

Аналіз дослідження свідчить, що до початку експерименту обидві групи мали задовільний рівень фізичної працездатності. Індекс Руф'є в контрольній групі становив 10,6 (задовільний рівень фізичної працездатності) та 11,3 – в експериментальній. При цьому рівень контрольної групи перевищував рівень експериментальної на 13,1 %. Під час експерименту в юнаків 15 років експериментальної групи рівень тренуваності значно піднявся до рівня контрольної. Індекс Руф'є в контрольній групі становив 10,1 і в експериментальній – 9, 8. У юнаків 16 років в експериментальній групі індекс підвищився до середнього рівня – 8,5, а в контрольній групі трохи знизився (10,4) й залишився на задовільному рівні з різницею в 11,6 %. У юнаків 17 років експериментальна група перемістилася на кращий рівень працездатності – 5,9 %, що відповідає доброму рівню фізичної працездатності, а в контрольній групі індекс Руф'є продовжував знижуватись і залишився на задовільному рівні. За час педагогічного експерименту темпи приросту фізичної працездатності в експериментальній групі становлять 34 %, а в контрольній – 6 % зі знаком мінус. Це свідчить про те, що юнаки, які займалися за розробленою програмою оздоровчо-розвивального змісту, де широко застосовувалися засоби

атлетичної гімнастики, покращили свій рівень тренуваності, чого не спостерігається в тих юнаків, які займалися за традиційною програмою.

Аналіз показників резервних можливостей серцево-судинної системи за індексом Руф'є в юнаків старшого шкільного віку експериментальної й контрольної груп дав змогу встановити, що регулярні заняття атлетичною гімнастикою сприяють розвитку фізичної працездатності та рівня тренуваності більш швидкими темпами. Крім того, їх абсолютні показники значно вищі, ніж у школярів, котрі не займаються атлетичною гімнастикою й відрізняються статистично істотно.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Застосування засобів атлетичної гімнастики в урочній і позакласній роботі зі школярами дає змогу за короткий термін домогтися в юнаків 15–17 років збільшення рівня фізичної працездатності. Вправи з обтяженнями, навантаження в яких адекватні можливостям юнаків, сприятливо впливають на їхнє здоров'я, покращують дієздатність органів і систем молодого організму. Ураховуючи те, що юнацький вік є найбільш сприятливим для розвитку силових здібностей і морфофункціональних показників, педагогічний вплив дає найбільший ефект, якщо їх цілеспрямовано застосовувати саме в цьому віці.

Список використаної літератури

1. Воячеккий З. Развивая силу / З. Воячеккий // Физическая культура в школе. – 2000. – № 2. – С. 46–48.
2. Гайдук І. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку / І. Гайдук // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Вип. 10 : у 4 т. – Львів : НВФ, 2000.
3. Дворкин Л. С. Развитие силы юных атлетов в изокинетическом режиме / Л. С. Дворкин, С. В. Новиковский, С. В. Степанов // Физ. культура. – 2004. – № 4. – С. 32.
4. Зотов А. В. Атлетична гімнастика : навч. посіб. / А. В. Зотов, В. І. Терещенко. – К. : КНЕУ, 2004. – 161 с.
5. Кедровський Б. Ефективність використання проби Руф'є під час розподілу учнів на групи для занять фізичною культурою / Б. Кедровський, І. Маляренко, Ю. Ромаскевич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2012. – № 4 (20). – С. 280–285.
6. Пустильник Р. Б. Технология индивидуального оздоровления юношей 15–17 лет средствами атлетической гимнастики : автореф. дис. ... канд. наук по физ. восп. и спорту / Р. Б. Пустильник. – Смоленск, 2001. – 18 с.
7. Суханова Т. Ставлення старшокласників до уроків атлетизму / Т. Суханова // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 2004. – С. 95–96.
8. Травин Ю. Г. Атлетическая гимнастика для старших школьников и студентов : метод. рек. для студ. акад. / Ю. Г. Травин, Б. Ф. Прокудин, М. Ф. Самойлов. – М., 2001. – 150 с.

Анотації

Серед актуальних питань фізичного виховання школярів значне місце займає така специфічна проблема, яка пов'язана з оздоровчою дією засобів атлетичної гімнастики на організм юнаків. Завдання дослідження – оцінити рівень фізичної працездатності юнаків та виявити ефективність впливу засобів атлетичної гімнастики на фізичне оздоровлення молоді. Виявлено позитивний вплив регулярних занять атлетичною гімнастикою на розвиток фізичної працездатності, рівня тренуваності й оздоровлення школярів.

Вправи атлетичної гімнастики, навантаження, адекватні можливостям юнаків, сприятливо впливають на їхнє здоров'я, покращують дієздатність органів і систем молодого організму.

Ураховуючи те, що юнацький вік є найбільш сприятливим для розвитку силових здібностей і морфофункціональних показників, педагогічний вплив дає найбільший ефект, якщо їх цілеспрямовано застосовувати саме в цьому віці.

Ключові слова: *учні старшого шкільного віку, фізична працездатність, засоби атлетичної гімнастики, оздоровча спрямованість.*

Сергей Николаев, Василий Войнович. Оздоровительная направленность средств атлетической гимнастики для юношей старшего школьного возраста. Среди актуальных вопросов физического воспитания школьников значительное место занимает такая специфическая проблема, которая связана с оздоровительным действием средств атлетической гимнастики на организм юношей. Задачи исследования – оценить уровень физической работоспособности юношей и установить эффективность влияния средств атлетической гимнастики на физическое оздоровление молодежи. Установлено положительное влияние регулярных занятий атлетической гимнастикой на развитие физической работоспособности, уровня тренированности и оздоровления школьников.

Упражнения атлетической гимнастики, нагрузка, адекватная возможностям юношей, благотворно влияют на их здоровье, улучшают способность работы органов и систем молодого организма.

Если считать то, что юношеский возраст есть наиболее благоприятный для развития силовых способностей и морфофункциональных показателей, педагогическое значение даёт наибольший эффект, если их целеустремленно применять именно в этом возрасте.

***Ключевые слова:** ученики старшого школьного возраста, физическая работоспособность, средства атлетической гимнастики, оздоровительное направление.*

***Sergey Nikolayev, Vasilii Voytovych. The Recreational Orientation of Means of Athletic Gymnastics to the Category of the Pupils of Higher School Age.** Among the current issues of physical education of pupils the specific problem which is connected with healing effect of means of athletic gymnastics to the pupil's organism is taken a considerable place.*

The problems of investigation – to evaluate the level of physical efficiency of lads and to detect the effectiveness of impact of means of athletic gymnastics to youth physical healing. The positive impact of regular lessons of athletic gymnastics is determined to the development of physical efficiency, fitness level and pupil's healing.

The exercises of athletic gymnastics, loading for lads' opportunities kindly impact on their health, improve the organs capacity and systems of the young organism.

Taking into the consideration that adolescence is the most favorable for developing power capacities and morphofunctional parameters pedagogical impact gives the greatest effect if to apply them purposefully at this age.

***Key words:** pupils of higher school age, physical efficiency, means of athletic gymnastics, recreational orientation.*