

## СИСТЕМА ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ ХЛОПЦІВ 10-11 КЛАСІВ

*У статті наведено структурно-логічну схему програми атлетичної гімнастики для підвищення рухової активності і фізичної підготовленості юнаків. Обґрунтовано систему річного циклу програми атлетичної гімнастики для юнаків 15-17 років, що ґрунтується на варіативному блоці основної частини занять.*

**Ключові слова:** атлетична гімнастика, заняття, рухова активність, фізичний стан, школяр.

### **Постановка проблеми**

Для того щоб покращити результати зростання показників фізичного стану школярів, на думку фахівців [2, 7, 8, 9], необхідно використовувати принципово нові підходи, засоби та технології, які мають відповідати індивідуальним особливостям школярів.

Існуючі на сьогодні програми фізичного виховання ґрунтуються на спортивно-діагностичних нормативах та не враховують мотивів і потреб різних груп школярів. При цьому фахівці [3, 6] вказують, що старший шкільний вік є сприятливим періодом для цілеспрямованого впливу на формування активного відношення до фізичної культури.

Найбільш популярними видами спорту серед хлопців є: спортивні ігри (32 % опитаних), одноборства (29 % опитаних) та заняття в тренажерному залі (21 % опитаних). Види спорту, які складають основу курсу фізичної культури в школі переважно не відносяться до числа пріоритетних видів рухової активності старшокласників. Тобто, навчальний процес з фізичного виховання в школі не відповідає інтересам юнаків 15-17 років.

### **Аналіз останніх досліджень і публікацій**

Незважаючи на численні дослідження вітчизняних та зарубіжних авторів [1, 3, 4, 5, 8], пошук ефективних шляхів підвищення рухової активності юнаків та поліпшення їхньої фізичної підготовленості за рахунок впровадження нових засобів, методів та форм застосування атлетичної гімнастики, які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять фізичною культурою, формували основи самостійної оздоровчої діяльності як у системі шкільної освіти так і у вільний від навчання час є актуальною проблемою.

Крім того, в науково-методичній літературі нами не виявлено програм занять атлетичною гімнастикою хлопців 10-11 класів на уроках фізичної культури у річному циклі.

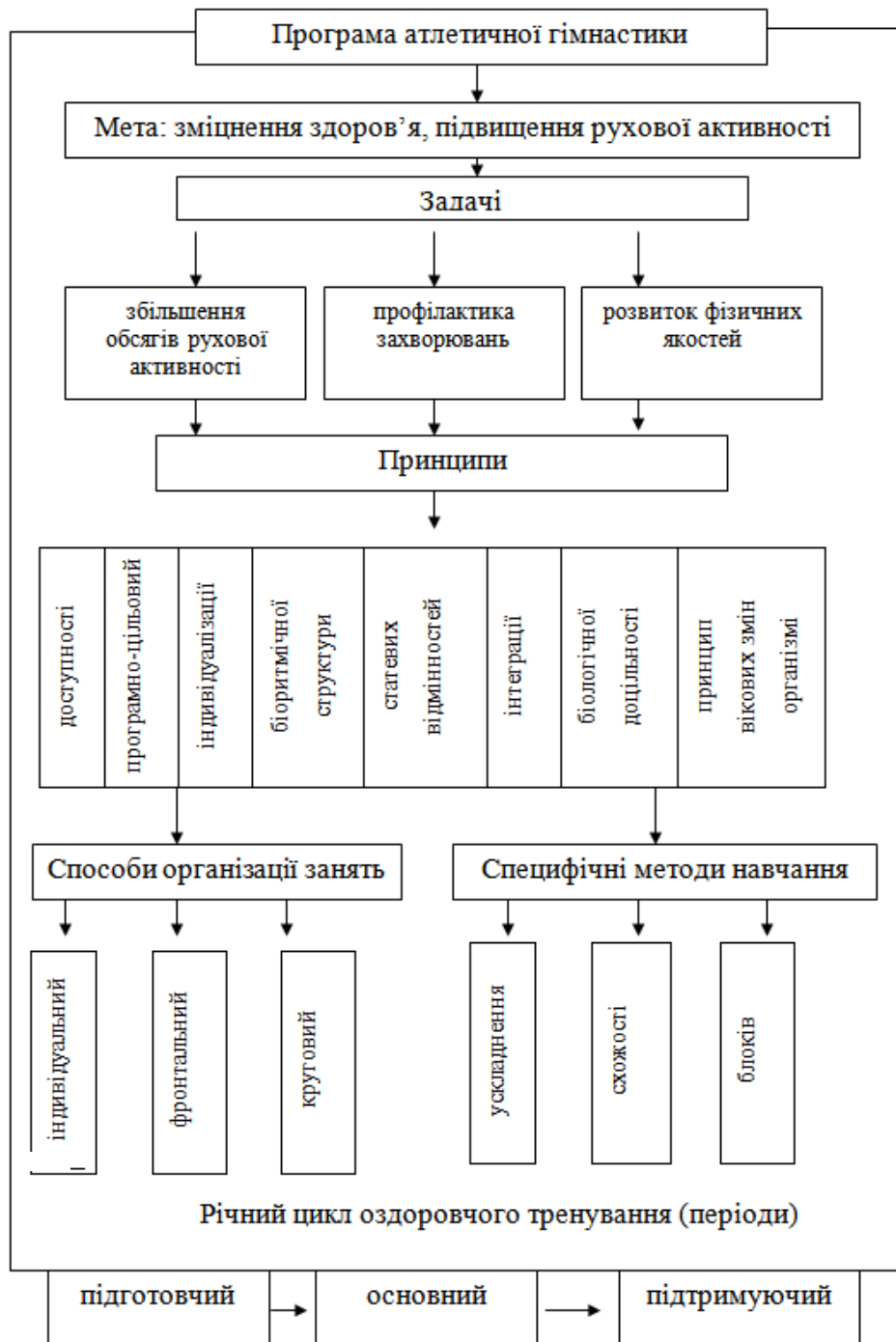
**Зв'язок роботи з науковими темами:** робота виконана у межах наукової теми 3.11. "Теоретико-методичні та програмно-нормативні основи фізичного виховання учнів і студентів" (номер державної реєстрації 0107U000771) Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2004-2010 рр. Міністерства сім'ї, молоді та спорту.

**Мета дослідження:** розробка програми занять атлетичною гімнастикою хлопців 10-11 класів на уроках фізичної культури.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення; анкетування, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** На основі аналізу науково-методичної літератури та досвіду роботи в сфері оздоровчої фізичної культури визначено, що розробка оздоровчих програм фізичного виховання учнів і їх інтеграції на всі рівні фізкультурної освіти є на сьогодні актуальним питанням. Виходячи з цієї концепції, нами була розроблена програма атлетичної гімнастики для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості старшокласників, яка є продуктом інтеграції інформаційного (теоретичного) компоненту фізкультурної освіти, мотиваційного та рухового (практичного) компоненту, який включає процес гармонійного розвитку фізичних якостей, використання сучасних напрямків та засобів оздоровчої фізичної культури, контроль та самоконтроль за фізичними навантаженням (рис. 1).

На основі диференційованого підходу до вибору засобів оздоровчого тренування нами були розроблена програма, спрямована на підвищення рухової активності та поліпшення фізичної підготовленості юнаків (рис. 2).



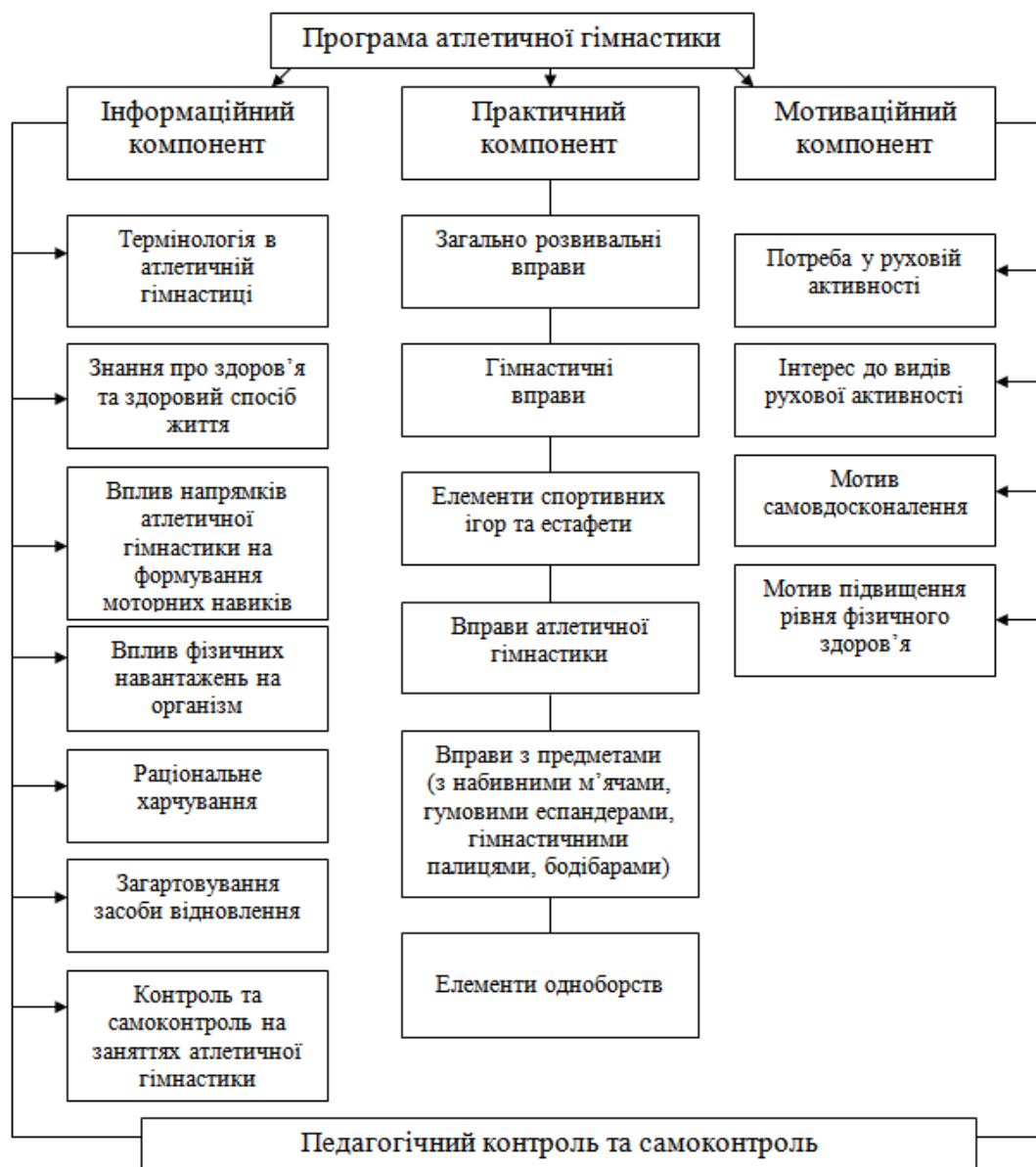
**Рис. 1. Методична схема програми для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості юнаків 15-17 років**

Як видно з рис. 3., запропоновані програми, що склалися з трьох загальноприйнятих частин (підготовчої, основної, заключної), кожна з яких поділяється на блоки та розв'язує певні задачі.

Як правило, в занятті нами використовувалися комплекси із 6-8 вправ, які відрізняються різноманітністю засобів та підбір яких залежав від поставлених завдань та рівня фізичної підготовленості.

Для розвитку гнучкості використовувалися вправи динамічного статичного та динамо-статичного характеру.

Велике значення, при розробці комплексів програми атлетичної гімнастики ми приділяли розвитку фізичних якостей, покращенню постави, при цьому враховували основні закономірності розвитку фізичних якостей, розроблених в теорії та методиці фізичного виховання.



**Рис. 2. Структурно-логічна схема програми атлетичної гімнастики для підвищення рухової активності і фізичної підготовленості юнаків.**

Нами використовувалися групові та індивідуальні заняття, а інколи пропонувалося старшокласникам колове тренування.

**В** підготовчий період ми включали вправи низької інтенсивності. Нашим завданнями було: збільшення можливостей основних функціональних систем, підвищення рівня фізичної підготовленості, навчання техніці виконання вправ, правилам самоконтролю, страхування та самостраховання (рис. 4).

Тривалість основного періоду залежить від особливостей адаптації до фізичних навантажень. В середньому перехід до більш високого рівня фізичного стану відзначається через 2-3 місяці занять, що прийнято за тривалість одного мезоциклу (рис. 4). Таких мезоциклів в основному періоді тренування може бути від 1 до 4 в залежності від рівня фізичного стану. Тренування на даному етапі спрямоване на досягнення більш високого рівня фізичної підготовленості. Зміст заняття, передбачає розвиток комплексних якостей на базі передумов, створених у підготовчому періоді. Саме з цією метою, ми використовували більш складні та силові вправи, збільшували аеробну частину за рахунок об'єму навантаження та інтенсивності.

Перехід в новий функціональний клас в оздоровчих програмах відбувається після збільшення рівня фізичного стану, який визначається за допомогою контролю та самоконтролю. При досягненні високого рівня фізичного стану використовується навантаження підтримуючого періоду. Ми рекомендували старшокласникам вправи комплексного характеру, ускладнювали вправи змінюючи напрямки і темп рухів. Також ми використовували круговий спосіб проведення заняття, давали можливість юнакам самостійно складати різноманітні зв'язки, тим самим даючи можливість проявити творчі здібності. Перехід до нового етапу супроводжується зміною тривалості та кількості занять на тиждень, обсягом навантаження, інтенсивністю, послідовністю виконання вправ, спрямованістю взаємодії.

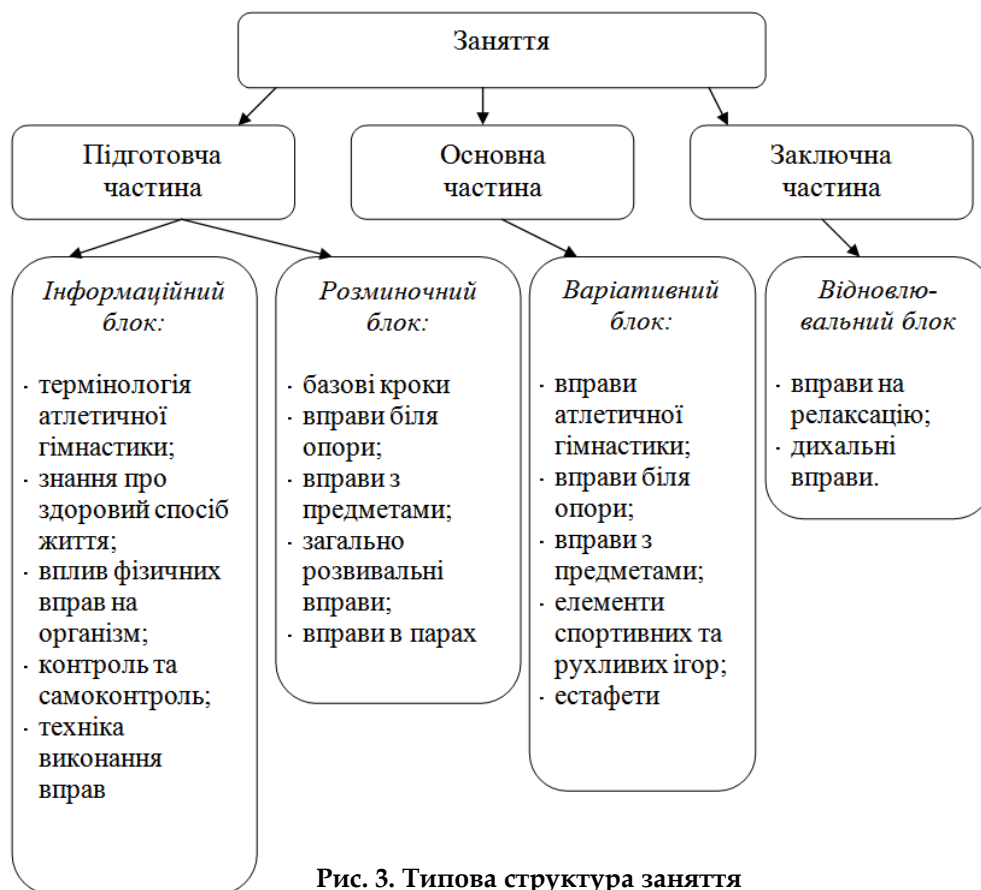


Рис. 3. Типова структура заняття

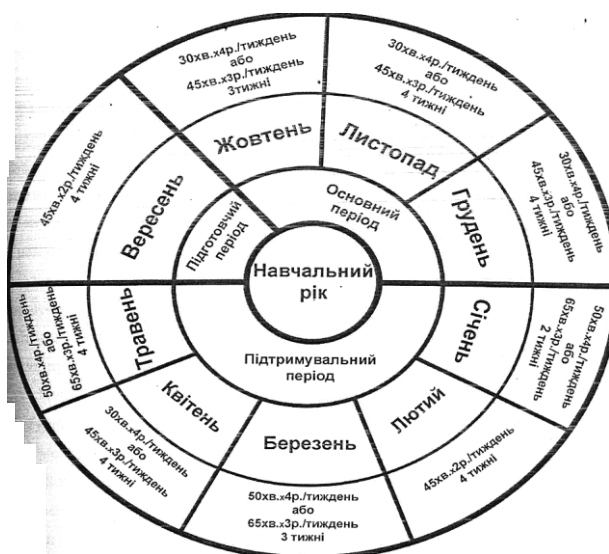


Рис. 4. Схема побудови річного циклу програми атлетичної гімнастики для юнаків 15-17 років

В підготовчому періоді ми використовували нескладні координаційні вправи з невеликим обтяженням та невеликою кількістю повторень, чергування вправ для різних груп м'язів, використовуючи більше різноманітних вихідних положень. З фізіологічної точки зору, в підготовчому періоді рекомендується тренування із низьким рівнем інтенсивності – 40-50% МПК, з дво- або триразовим тренуванням на тиждень. Особлива увага приділялася темпу виконання фізичних вправ, а тривалість практичної частини заняття становила від 25 до 30 хвилин.

Зміст занять основного періоду передбачав комплексний розвиток рухових якостей на базі передумов, створених у підготовчому періоді. Саме з цією метою, в основному періоді, на відміну від підготовчого, ми використовували вправи середньої координаційної складності. Також приділяли увагу розвитку окремих м'язових груп і включали вправи з невеликим обтяженням, рекомендували старшокласникам вправи комплексного характеру, ускладнювали їх, змінюючи напрямок і темп рухів. Крім того, використовували коловий спосіб проведення заняття, давали можливість старшокласникам самостійно складати різноманітні зв'язки та поєднувати їх, таким чином даючи можливість проявити творчі здібності.

В підтримуючому періоді слід використовувати фізичні навантаження високої інтенсивності –75-85% МПК з частотою занять від 3 до 4 разів на тиждень. Для цього періоду притаманні інтенсивні аеробні навантаження, більш складні координаційні вправи. Тривалість заняття підтримуючого періоду становить від 50 до 65 хвилин.

Таким чином, широкий вибір засобів оздоровчого тренування, окрім загальних завдань підвищення рухової активності та гармонійного фізичного розвитку, дозволяє вирішувати безліч інших завдань: корекція фігури, покращення постави, розвиток загальної працездатності, сили окремих м'язових груп та швидкісних здібностей, розвиток координаційних здібностей.

**Висновки:** нами розроблена програма атлетичної гімнастики для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості старшокласників, яка є продуктом інтеграції інформаційного (теоретичного) компоненту фізкультурної освіти, мотиваційного та рухового (практичного) компоненту, який включає процес гармонійного розвитку фізичних якостей, використання сучасних напрямків та засобів оздоровчої фізичної культури, контроль та самоконтроль за фізичними навантаженням. При розробці програми особливу увагу ми приділяли таким аспектам:

– зацікавленості старшокласників у окремих видах рухової активності, статевим закономірностям у формуванні мотиваційних пріоритетів;

– диференціації в нормуванні обсягу фізичного навантаження, враховуючи стать, фізичну підготовленість;

– альтернативному підходу у виборі засобів та методів оздоровчої фізичної культури.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у впровадженні розроблених засобів для занять атлетичною гімнастикою у урочній і позаурочній формі навчання учнів 10-11 класів.

### Використані джерела

1. Андреева О. В. Аналіз мотиваційних теорій у сфері оздоровчої фізичної культури та рекреації // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 2. – С. 36-38.
2. Воропаев Д. С. Необхідність впровадження здоров'язберігаючих технологій в закладах освіти // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. – Суми, 2007. – С. 138-142.
3. Глоба Г. В. Інноваційна система фізичного виховання школярів з використанням аеробних технологій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Г. В. Глоба. – Х., 2007. – 20 с.
4. Круцевич Т. Ю. Приоритетные мотивы подростков к занятиям физической культурой и спортом // зб. наук. запис. Тернопільського державного педагогічного університету. Педагогіка. – № 7. – 2000.
5. Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків у системі фізичного виховання : дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Круцевич Тетяна Юріївна. – К., 2000. – 510 с.
6. Мельничук М. В. Технологія побудови індивідуально-оздоровчих програм для учнів загальноосвітніх шкіл : дис. ... канд. пед. наук. – М., 2001. – С. 163.
7. Рыбковский А. Г. Педагогические основы физического воспитания : учеб. Пособие / А. Г. Рибковский. – Донецк: ДонНУ, 2010. – 300 с.
8. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / Богдан Шиян –Т. : Богдан, 2001. – Ч. 1. – 271 с.
9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / Богдан Шиян –Т. : Богдан, 2001. – Ч. 2. – 247 с.

*Melnyk A.F.*

### SYSTEM AND METHODS OF USE OF ORGANIZATION ATHLETIC GYMNASTICS FOR BOYS 10-11 CLASS

*The article presents a structural and logical scheme programs of athletic gymnastics to boost physical activity and physical fitness of boys. The system of annual cycle of program of athletic gymnastics for boys 15-17 years old, based on variable block main body exercises.*

**Key words:** *athletic gymnastics, session, physical activity, physical condition, schoolboy.*

*Стаття надійшла до редакції 14.09.2013*

