

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ ІV МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
24-25 листопада 2020 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2020

УДК 370.15+371.302.81+613
С916

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу
“Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського”
Протокол № 5 від 26.11.2020*

Башавець Н. А., доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського; заступник – голови оргкомітету;

Афтімічук О. Є., доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, республіка Молдова)

Ганчар І. Л., доктор педагогічних наук, професор. Національний університет ОМА;

Севдалев С. В. кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичної культури Гомельського державного університету імені Франциска Скорини, Гомель, Білорусь;

Осіпова І. В. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Долгієр Є. В. кандидат з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Ігнатенко С. О., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Дроздова К. В., кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали ІV інтернет-конференції.
С916 м. Одеса, 24-25 листопада 2020 р. – Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2020. – 130 с.

У збірнику матеріалів конференції розглянуті всебічні аспекти організації занять з фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

At the conference proceedings are considered comprehensive aspects of physical education and sports.

УДК 370.15+371.302.81+613.7

© Заклад вищої освіти
«Університет Ушинського», 2020

АТЛЕТИЗМ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Ковальов М. В., Джури́нський П. Б.
Університет Ушинського, м. Одеса. Україна

Анотація. В роботі проведений аналіз проблем зниження інтересу до занять фізичними вправами, який показав, що фізична культура не знаходить масового застосування в образі / стилі життя учнівської молоді. Рішення проблеми формування здорового способу життя старших школярів вимагає прийняття ряду реорганізаційних заходів: впровадження фізкультурних програм, спрямованих на розвиток, зміцнення, збереження і формування здорового способу життя; проектування та введення необхідних структурних і середовищних змін; розробку методів індивідуалізації педагогічного процесу. Визначено переваги та фактори популярності атлетичної гімнастики – можливість точно дозувати величину обтяжень, що робить її широко доступною для осіб різного віку, в тому числі й для підлітків. Встановлено, що недостатній рівень методичної підготовленості не дозволяє правильно підбирати і складати поурочні програми занять з атлетизму.

Ключові слова: атлетична гімнастика, здоровий спосіб життя, фізична культура, заклади середньої освіти.

Найгострішою проблемою, що стоїть сьогодні перед школою, є серйозне погіршення здоров'я учнівської молоді. Насторожує той факт, що більшість учнів не в змозі дати об'єктивну оцінку власному здоров'ю. Здоров'я в системі цінностей підлітків займає далеко не провідне місце. Сформована система фізичного виховання в старшій школі не вирішує свого головного завдання – підтримання стану здоров'я і фізичної підготовленості старших школярів на сучасному рівні. Вона не враховує інтереси та потреби підлітків, не сприяє стійкої мотивації до рухової діяльності, формуванню фізичної культури особистості майбутнього студента [3].

Аналіз і узагальнення літературних джерел, які відображають стан проблеми, практичного шкільного фізкультурного досвіду вказує на те, що основна проблема, з якою стикаються викладачі фізичної культури в старшій школі, полягає в протиріччі між необхідністю ведення здорового способу життя підлітками, зміцненням і розвитком свого здоров'я і відсутністю з їх боку реальних кроків у цьому напрямі. Найбільш типовими проблемами є високий рівень захворюваності, низький рівень фізичної підготовленості, недостатнє забезпечення з боку школи потреб підлітків у різноманітних формах фізичної культури [1, 3].

Важливим фактором є впровадження в повсякденне життя самостійних і додаткових занять фізичними вправами, бо дворазові заняття на тиждень, а також великі перерви, які пов'язані з введенням карантинів і канікул, не забезпечують позитивний ефект від занять руховою активністю.

Різним питанням занять з атлетизму було присвячено ряд досліджень [1, 2, 4]. Однак метою цих досліджень в основному були спортивні аспекти занять атлетичною гімнастикою з розвитку сили та пропорцій тіла відповідно до стандартів бодібілдингу або типом статури. Розроблені методики не враховували специфіку навчання в школі, де новим напрямом занять з обтяженнями має бути їхня рекреаційна спрямованість, забезпечення гарного самопочуття і здоров'я.

Сьогодні спостерігається підвищення інтересу до занять строго регламентованими вправами, спрямованими на розвиток фігури і підвищення функціональних можливостей організму. Головною спрямованістю сучасних наукових робіт є прагнення авторів розробити методику занять з обтяженнями, спрямовану на розвиток силових якостей і зміцнення статури, підвищення загальної силової підготовленості.

В ряді робіт розглядаються суто спортивні аспекти занять з обтяженнями в контексті занять бодібілдингом. Слід зазначити, що в аналізованих роботах не зачіпаються питання впливу занять атлетичною гімнастикою на суб'єктивні показники школярів, їхні психічні процеси і психічний стан [4].

Окрім вправ з обтяженнями фахівці рекомендують у заняттях використовувати різновиди гімнастики, які роблять позитивний вплив на здоров'я, значно підвищують рухову і емоційну активність [1]. Доцільно введення в навчальний процес фізичного виховання в старших класах шейпінгу, як різновиду атлетичних вправ.

Основними напрямами атлетичних вправ у школі можна вважати:

- освітній напрям – освоєння теоретичних знань валеологічного профілю; впровадження методики та практики самостійних занять;
- оздоровчий напрям – зниження маси тіла, поліпшення і збереження здоров'я, профілактика захворювань;
- фізкультурно-спортивний напрям – розвиток і вдосконалення основних рухових якостей, підготовка до здачі контрольних нормативів;
- коректувальний – удосконалювання фігури за допомогою виборчого впливу на окремі групи м'язів;
- психорегулюючий – поліпшення самопочуття, профілактика стресів;
- реабілітаційний – відновлення фізичної і розумової працездатності;
- естетичний – формування культури руху, гарної постави, ходи.

Користь виконання дозованих вправ з обтяженнями показана в ряді зарубіжних робіт [5]. Автори декларують необхідність занять з різними видами обтяжень, в тому числі й з вільними обтяженнями. Окрім цього, відзначається доцільність використання елементів спеціально-підготовчих вправ з різних силових видів спорту.

При заняттях атлетичною гімнастикою наочно видно як кількісний, так і якісний ефект від занять. У новачків спостерігається швидке зростання силових якостей, що стає вагомим фактором мотивації до подальших занять. Якісний ефект занять проявляється в позитивній зміні психофізіологічних якостей під впливом силових тренувань [1].

В процесі заняття фізичними вправами в якості критеріїв «нового», «невідомого» може виступати як безпосередньо новий вид фізичних вправ заняття фітнес-тренінгом силової спрямованості.

Одним з домінуючих психологічних факторів у методиці рекреаційних занять з обтяженнями є почуття задоволення. Встановлено залежність рівня задоволення від виду вправ, їхньої послідовності, темпу виконання рухів і пози при виконанні вправ.

Один з факторів популярності атлетичної гімнастики пов'язаний з можливістю точно дозувати величину обтяжень, що робить її широко доступною для осіб різного віку, в тому числі й для підлітків.

Проблемність вивчення рекреаційних силових тренувань полягає в тому, що рекреаційні заняття не передбачають наявності спеціалізованих ефектів на відміну від спортивних тренувань.

Атлетизм, як напрям силового тренування, сьогодні користується особливою популярністю в підлітків. Неухильно зростає кількість школярів, які займаються різними видами атлетизму, збільшується кількість досліджень і науково-методичної літератури [1, 2].

Багато робіт присвячено корекції статури за допомогою занять атлетичною гімнастикою. Розглядається методика тренувань за подвійним поділом для розвитку відстаючих частин тіла. Цьому пропонується присвячувати окреме тренування, а також збільшувати кількість підходів для корекції слабшої половини тіла з п'яти до семи. Доцільно використовувати такий методичний прийом, як система «розкиданих підходів», наприклад, через кожен третій або четвертий підхід виконувати ще один підхід для тренування частини тіла або м'язової групи, яка відстає [1, 4].

Розглядається такий важливий компонент тренування бодібілдерів як харчування. Зокрема, розкривається методика «вуглеводного завантаження», а також дається характеристика основних вітамінів, які є необхідною умовою для проведення якісного тренувального процесу. Наводиться методика очищення організму від кінцевих продуктів обміну за допомогою голодування протягом 1-2 діб з вживанням води і щоденним очищенням кишечника [1].

В старшому шкільному віці найбільший ефект дають вправи силового характеру, в меншій мірі – тренування, які спрямовані на розвиток швидкості і гнучкості. Це пояснюється віковими особливостями. Для розвитку сили рекомендуються включати силові вправи в розминці, індивідуально, в парах, з опором, у гімнастичній стінки, на тренажерах [2].

Суттєвою для зміцнення здоров'я дітей і підлітків є силова підготовка. Силові вправи є засобом поліпшення будови тіла [4]. Вченими й практиками доведено, що вплив занять з обтяженням поширюється як на окрему систему або функцію, так і на організм у цілому.

Дотримуючись певної методики занять і раціонального харчування, можна позбутися зайвої маси тіла, зняти емоційне напруження, звільнитися від шкідливих звичок. Силові вправи чудово зміцнюють зв'язки, сухожилля, суглоби. Під їхнім впливом у м'язах збільшується сітка капілярів, поліпшується кровообіг, що дає можливість серцю працювати в оптимальному режимі.

Сьогодні в багатьох школах є матеріальна база для самостійних занять атлетизмом, і багато підлітків мають бажання займатися вправами з навантаженням. Але недостатній рівень методичної підготовленості не дозволяє правильно підбирати і складати поурочні програми занять. Існуючі ж програми занять розроблені в основному провідними зарубіжними атлетами в повному об'ємі не придатні для застосування в шкільних установах. Це пов'язано з тим, що деякі вправи для свого виконання вимагають спеціального устаткування, тренажерів. Окрім того, в цих програмах дається не повний методичний опис вправи, що в свою чергу не створює повного уявлення про правильну техніку виконання вправи, його значущості і важливості [1].

В той же час аналіз літературних джерел свідчать, що одним з перспективних шляхів підвищення рівня фізичної підготовленості школярів старших класів є впровадження обґрунтованих програм для занять атлетичною гімнастикою [3].

Розроблені поурочні програми занять атлетичною гімнастикою для школярів старших класів значно полегшать самостійну організацію фізичної підготовки, що приведе до підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичного розвитку, а також оптимізації режиму життя сучасних школярів.

Література

1. Гордієнко О. І. Атлетична гімнастика як вид самостійних занять фізичною культурою в групах силової підготовки / О. І. Гордієнко // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – 2017. – №. 10. – С. 164-172.
2. Огарь Г. О. Вплив програм силового тренування з навантаженнями різної спрямованості на фізичний розвиток і рухову підготовленість юнаків 15-17 років / Г. О. Огарь, В. А. Санжаров, В. І. Ласиця, Є. Г. Огарь // Теорія і методика фізичного виховання. – 2011. – №10. – С.37-42
3. Операйло С. Актуальність і проблеми модернізації системи фізичного виховання / С. Операйло // Фізичне виховання в школі. – 2006. – №. 1. – С. 3-5.
4. Фаворитов В. М. Розвиток силових якостей юнаків засобами атлетичної гімнастики / В. М. Фаворитов, В. А. Пономарьов, В. М. Папуча // Вісник Запорізького національного університету: зб. наук. пр.–Запоріжжя. – 2009. – №. 1. – С. 144-152
5. McCaw, S. T., and Friday, J. J. A comparison of muscle activity between a free weight and machine bench press. / NSCA Journal of Strength and Conditioning Research, 1994, 8(4), 259-264, 1994