

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Кирило Павловій<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Магістрант факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

**Вступ.** Фізична культура і спорт відіграють важливу роль у формуванні, зміцненні й збереженні здоров'я громадян, підвищенні працездатності та збільшенні тривалості активного життя, утвердженні міжнародного спортивного авторитету України [1; 3; 4]. Разом з тим в країні, як зазначається в Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту, має місце недооцінка соціально-економічної, оздоровчої й виховної ролі фізичної культури, відсутня чітко скоординована програма взаємодії різних державних структур і громадських організацій, що негативно позначається на здоров'ї населення і соціально-економічному розвитку держави. Як наслідок – 80 відсотків дітей і підлітків мають різні відхилення у фізичному розвитку, а кожен третій юнак за станом здоров'я не призивається на військову службу.

Тому в сучасних умовах значення фізичного виховання досить зростає. Потрібно створити оптимальні умови для поліпшення фізичного потенціалу й здоров'я дітей. Для цього необхідно проаналізувати стан фізичної підготовленості і на цій основі розробити рекомендації щодо удосконалення процесу фізичного виховання в школах [2; 3; 5].

Особливо важливе значення для зміцнення здоров'я школярів має силова підготовка. Необхідність такої підготовки підтверджена тим, що в новій шкільній програмі введена для учнів старших класів атлетична гімнастика. Водночас спеціальних розробок атлетичної підготовки учнів не вистачає, що обумовило актуальність роботи.

**Мета роботи:** полягає в розробці теоретико-методичних засад використання атлетичної гімнастики у фізичному вихованні учнів старшого шкільного віку

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічне тестування, педагогічні спостереження, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Силкові можливості школярів з віком поступово, але нерівномірно підвищуються. Найбільш помітне їх зростання спостерігається у віці 14–16 років. Протягом десяти років силкові здібності збільшуються в 3–5 разів.

Результати дослідження підтвердили той факт, що у дівчат старшого шкільного віку відбувається достовірний спад м'язової сили, оскільки кількість оцінок 10–12 балів зменшується, а кількість оцінок 1–3 балів помітно збільшується. Вони складають майже третю частину оцінок. При цьому цікаво відмітити, що на відмінні оцінки найбільше навчаються учні третього класу, а найменше – одинадцятого. На оцінки “7–9” найвищі результати в четвертому класі, а найнижчі – в п'ятому. І, нарешті, а оцінки 4–6 балів – відповідно в одинадцятому й третьому класах.

Кількість відмінних оцінок у хлопців зменшується, починаючи з третього класу. У дев'ятому й десятому класах кількість відмінних оцінок зростає, що свідчить про ріст м'язової сили. З іншого боку кількість незадовільних оцінок зростає, починаючи з другого і закінчуючи сьомим класами. У восьмому класі починається спад незадовільних оцінок. При цьому цікаво відзначити, що оцінок “10–12” найбільше в десятому класі, а найменше – у восьмому. Оцінки “7–9” переважають в дев'ятому класі, а найменше їх у сьомому. На оцінки “4–6” найбільше учнів навчається в одинадцятому класі, а найменше – в шостому.

Незадовільні оцінки переважають у шостому класі, а найменше їх в одинадцятому. Таким чином, результати дослідження свідчать, що найбільш сприятливий період розвитку м'язової сили у хлопців 2–5, 9–11 класів, а в дівчат – 2–3 та 5–7 класів.

У дівчат з віком відбувається стрибкоподібний розвиток сили. Найбільші величини м'язової сили спостерігаються в третьому й шостому класах. На етапах 2–4 класів спостерігається відносна стабілізація м'язової сили, а до 5-го класу відбувається значне її падіння. Подібну картину спостерігаємо й пізніше, тобто у шостому класі – зростання силових показників, а потім спад до 9-го класу. Показники м'язової сили найнижчі в 10–11 класах. Збільшення м'язової сили хлопців відбувається в старших класах (9–11). У молодшому шкільному віці спостерігається відносна стабільність оцінок, а в четвертому класі відмічено спад цих показників. У середніх класах рівень силових здібностей нижче середнього. В обсязі шкільної програми з віком м'язова сила у хлопців зростає поступово в 5 і

більше разів, тоді як у дівчат – стрибкоподібно. У віці 15–16 років у дівчат спостерігається достовірний спад розвитку сили.

Таким чином, результати дослідження показують вікові закономірності розвитку сили. Врахування їх у навчальному процесі значно покращить процес фізичного розвитку учнів. Відомо, що єдиної найкращої програми тренувань, однаково придатної для старих і молодих, сангвініків та меланхоліків не існує. Всі тренувальні програми повинні бути індивідуальними, відповідати конкретним особливостям анатомії та фізіології, психіки та генетики. Для вибору оптимальної програми потрібно дотримуватись головних тренувальних принципів і постійно оцінювати їх вплив на власний організм.

**Висновки.** Реалізація атлетичної гімнастики в системі фізичного виховання старшокласників включає силове триборство (пауерліфтинг) і передбачає виконання фізичних вправ без навантажень та з навантаженнями для різних груп м'язів.

Початкова підготовка в атлетизмі починається за програмою силового триборства (пауерліфтингу). Цей вид вимагає спеціальної силової підготовки, розвитку крупних масивів м'язів, які забезпечують максимальний прояв силових можливостей спортсмена в умовах змагань. Пізніше, маючи розвинену м'язову систему, доцільно перейти до занять вільними вправами (бодібілдингом). Для початківців рекомендується проведення підготовчого курсу загальнофізичної підготовки, який здійснюється з триразовими заняттями на тиждень впродовж трьох місяців. Потім тривалість та інтенсивність навантажень змінюється.

### *Джерела та література*

1. Bielikova N., Indyka S., Tsos A., Sushchenko L., Halan-Vlashchuk V., Kotorovych O. (2020). Вплив рівня фізичного стану на адаптаційні можливості організму та стресостійкість студентів факультету фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 3(51), 32–40. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-03-32-40>
2. Vashchuk L., Tsos A., Dudych A., Yurchenko I. (2017). Реалізації індивідуальних фітнес-програм у системі самостійних занять старшокласниць фізичними вправами. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 4(36), 29–38. URL: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/1586>
3. Індіка С. (2016). Поширеність депресії та зв'язок з іншими факторами ризику серцево-судинних захворювань у пацієнтів після інфаркту міокарда на амбулаторному етапі реабілітації. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 4(20), 369–372. URL: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/672>
4. Krutsevych T., Marchenko O. (2021). Особливості та адекватність самооцінки фізичного розвитку юнаків міської та сільської місцевості. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 2(54), 69–78. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-02-69-78>
5. Цьось А. В., Гац Г. О. Педагогічна діагностика в процесі навчання фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2012. № 4 (20). С. 201–209.