

УДК 796.4–057.874

**Т. І. Суворова** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки;

**М. С. Мороз** – доцент кафедри олімпійського та професійного спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки;

**А. Г. Карабанов** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки

## **Вплив занять з атлетичної гімнастики на фізичну підготовленість учнів старших класів**

*Роботу виконано на кафедрі олімпійського та професійного спорту ВНУ ім. Лесі Українки*

У статті проаналізовано методичні підходи до побудови занять атлетичною гімнастикою з учнями старших класів, визначено вплив засобів атлетичної гімнастики на фізичну підготовленість школярів.

**Ключові слова:** атлетична гімнастика, фізична підготовка, педагогічний експеримент, сила, швидкісно-силові якості.

**Суворова Т. І., Мороз М. С., Карабанов А. Г. Влияние занятий атлетической гимнастикой на физическую подготовленность учеников старших классов.** В статье анализируются методические подходы к построению занятий атлетической гимнастикой с учениками старших классов, определяется влияние средств атлетической гимнастики на физическую подготовленность учеников.

**Ключевые слова:** атлетическая гимнастика, физическая подготовка, педагогический эксперимент, сила, скоростно-силовые качества.

**Suvorova T. I., Moroz M. S., Karabanov A. G. Influence of Employments an Athletics Gymnastics on Physical Preparedness of Students of Senior Classes.** In the articles the exposed methodical going near the construction of employments an athletics gymnastics with the students of senior classes, influence of facilities of athletics gymnastics is certain on physical preparedness of students.

**Key words:** athletics gymnastics, physical preparation, pedagogical experiment, force, speed-power qualities.

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Сьогодні в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я учнівської молоді. Основна причина цього – низький рівень рухової активності дітей, слабкий фізичний розвиток, зниження імунітету до різних видів захворювань.

Атлетична гімнастика – один із важливих засобів, який впливає на фізичне оздоровлення молоді, формує здоровий спосіб життя, розвиває та відновлює фізичні й духовні сили, реабілітує та корегує здоров'я, удосконалює фізичні якості особи.

Використання засобів атлетичної гімнастики учнями старших класів на тренувальних і секційних заняттях набуває все більшої популярності. Займаючися атлетичною гімнастикою, молодь удосконалює свої фізичні якості, привчається свідомо впливати на стан свого здоров'я, набуває впевненості у своїх силах, стає активнішою і сповнюється почуттям власної гідності.

Саме тому проблема вдосконалення фізичних якостей сьогодні є актуальною й потребує з боку вчених, тренерів та вчителів фізичної культури подальшого науково-практичного пошуку в напрямку вдосконалення фізичної підготовленості учнівської молоді.

**Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми.** Атлетична гімнастика – це система вправ з обтяженнями: штангою, гантелями, гириями для розвитку сили окремих м'язів і форми тіла загалом.

Сила – основна фізична якість людини. Її можна розвивати з використанням різних засобів. Однак, як показали численні дослідження, найбільш ефективно вона піддається тренуванню, коли застосовують обтяження, причому обтяження дозовані, тобто враховуючи фізичні можливості того чи іншого атлета [2; 3; 5]. Водночас немає єдиної думки науковців щодо використання обтяжень для тренування сили, зокрема в дитячому й підлітковому віці. Автори вказують на недоцільність використовувати будь-які обтяження в цих вікових періодах [1; 6]. Однак є думки, що дозовані обтяження можуть бути використані у фізичному вихованні учнів старших класів [3; 6 та ін.].

**Мета** статті – визначити вплив засобів атлетичної гімнастики на фізичну підготовленість учнів старших класів.

**Завдання** дослідження:

– відповідно до даних науково-методичної літератури та результатів узагальнення практичного досвіду обґрунтувати методику силового тренування засобами атлетичної гімнастики в юнацькому віці;

– дослідити вплив занять атлетичною гімнастикою на фізичну підготовленість учнів старших класів;

– визначити ефективність тренувальних занять із застосуванням засобів атлетичної гімнастики.

Для розв’язання цих завдань використовували такі *методи*: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент із застосуванням педагогічних тестів; математично-статистичний.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Дослідження проводилося на базі ЗОШ № 20 м. Луцька. Для його проведення було створено експериментальну й контрольну групи з учнів 10–11 класів (по 20 осіб у кожній).

Учні контрольної групи впродовж року тренувалися в секції базової фізичної підготовки (не менше двох разів на тиждень), у якій використовувалися традиційні засоби фізичного виховання: спортивні ігри – міні-футбол, регбі, баскетбол; вправи на гімнастичних снарядах та тренажерах. У цій групі від 20 до 30 % навчального часу відводилося силовій підготовці.

Учні експериментальної групи тренувалися в секції атлетичної гімнастики за індивідуальними планами, які були складені окремо для кожного учня з урахуванням його фізичної підготовленості. У цій групі до 70 % часу відводили розвитку сили.

Під час планування тренувальних занять дотримувалися принципу хвилеподібності: використовували тижні з великими, середніми й малими силовими навантаженнями, а в тижневому циклі максимум навантаження планувався на його середину.

Вправи на занятті добиралися таким чином, щоб найважчі виконувались у середині, коли м’язи вже досить розігріті, а запас сил великий.

Із огляду на те, що до одноманітних фізичних навантажень організм незабаром адаптується, вправи на тренуванні періодично змінювалися, видозмінювались також і навантаження, їх обсяг і інтенсивність.

У процесі складання комплексів силового тренування в експериментальній групі велику увагу приділяли визначенню кількості підходів і повторень. Для збільшення абсолютної сили м’язів і їх маси учням пропонували виконувати 5–6 повторень у 4–5 підходах. Для розвитку відносної сили виконували по 12–15 повторень у 2–3 підходах.

Педагогічний експеримент тривав шість місяців.

Для визначення впливу засобів атлетичної гімнастики на рівень фізичної підготовленості юнаків на початку й після закінчення експерименту проводилося тестування фізичних якостей. Для цього було використано такі тести:

- біг 30 м, *с*;
- човниковий біг  $3 \times 10$  м, *с*;
- стрибки в довжину з місця, *см*;
- підтягування на поперечині, *к-ть разів*;
- жим грифа від штанги лежачи, раз за 15 *с*;
- згинання і розгинання рук в упорі лежачи, *к-ть разів*;
- кидок набивного м’яча 3 кг зігнутими руками від грудей, *м*;
- станова динамометрія, *кг*.

Усі вправи виконувалися на максимальну силу та кількість разів.

Потрібно відзначити, що під час проведення експериментальних досліджень обов’язковими для всіх піддослідних були такі умови:

- відсутність відхилень у стані здоров’я;
- регулярність відвідування тренувальних занять;
- відсутність сторонніх навантажень під час експерименту.

Тільки за дотримання цих вимог результати юнаків статично обробляли й порівнювали між собою.

Аналіз результатів тестування піддослідних контрольної та експериментальної груп до експерименту показав (табл. 1), що достовірних відмінностей між показниками фізичної підготовленості не було

( $p < 0,05$ ). Це підтверджують приблизно однакові відмінності на початку експерименту значення всіх тестових показників.

Після шести місяців тренувальних занять результати тестування в досліджуваних учнів контрольної і експериментальної груп дещо змінилися. Спортивне тренування в ЕГ, більш насичене силовими вправами, дало більш виражений ефект у зростанні сили та швидкісно-силових якостей. Достовірно підвищилися результати в шістьох тестах. Так, результат у тесті стрибок у довжину з місця покращився на 12 см (5,6 %); у тесті підтягування на поперечині – у чотири рази (27,8 %); у тесті жим грифа від штанги лежачи – у три рази (20,6 %), у тесті згинання і розгинання рук в упорі лежачи – у 20 разів (63,9 %); у тесті кидок набивного м'яча – на 2,8 м (20,0 %) і станової динамометрії – на 11 кг (10,1 %). Результати бігу на 30 м із високого старту й човникового бігу  $3 \times 10$  м також підвищилися, але недостовірно ( $p > 0,05$ ).

Водночас у юнаків контрольної групи, які займалися в секції загальної фізичної підготовки, виявлено достовірні зміни лише у двох контрольних тестах – у тестах човниковий біг  $3 \times 10$  м і в тесті згинання та розгинання рук в упорі лежачи. У першому результат покращився на 26,7 %, у другому – на 21,7 %.

Аналіз результатів, отриманих у процесі дослідження, показав, що значне перевищення за всіма контрольними випробуваннями мали юнаки ЕГ, котрі займалися в секції атлетичної гімнастики.

Таблиця 1

**Динаміка фізичної підготовленості юнаків контрольної й експериментальної груп за час ПЕ ( $M \pm m$ )**

№ з/п	ТЕСТ	КГ (n=20)		t роз.	ЕГ (n=20)		t роз.
		M ± m			M ± m		
		ДЕ	ПЕ		ДЕ	ПЕ	
1	Біг 30 м із високого старту, с	4,3±0,2	4,2±0,2	1,01	4,2±0,3	4,0±0,3	1,98
2	Човниковий біг 3×10 м, с	11,2±1,1	10,9±1,2	2,21	11,2±1,3	10,9±1,7	2,02
3	Стрибок у довжину з місця, см	210±2,4	214±3,4	1,14	213,0±3,5	225,0±3,1	2,28
4	Підтягування на поперечині, разів	14,3±3,2	16,3±2,7	1,97	14,3±3,2	18,3±2,2	2,32
5	Жим грифа від штанги лежачи, разів за 15 с	14,1±2,0	15,4±2,0	1,56	14,5±2,2	17,5±2,2	2,48
6	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	32,2±3,2	39,2±3,2	2,38	31,3±2,7	51,3±2,7	5,21
7	Кидок набивного м'яча 4 кг двома руками з-за голови, м	13,3±2,6	14,8±2,6	1,12	14,0±3,0	16,8±3,0	4,23
8	Станова динамометрія, кг	99,2±2,5	104,3±2,1	2,04	108,4±2,2	119,4±2,8	2,98

Крім того, було встановлено, що регулярні заняття спортом дали змогу розв'язати ряд навчально-виховних завдань із фізичної культури: сформувати свідоме ставлення юнаків до занять фізкультурою і спортом; сформувати в них інтерес і звичку до щоденних занять фізичними вправами; підвищити рівень рухової активності, за якого відбувається прогресивне зростання основних фізичних якостей та індивідуальних спортивних результатів.

**Висновки та перспективи подальших досліджень**

1. Аналіз літературних джерел засвідчив, що юнацький вік є найбільш сприятливим для розвитку силових здібностей, тому педагогічний вплив дає найбільшу ефективність, якщо їх цілеспрямовано застосовувати саме в цьому віці.

2. Заняття силової спрямованості із застосуванням засобів атлетичної гімнастики слід трактувати як один зі шляхів підвищення ефективності системи фізичної підготовки учнів старших класів.

3. Результати дослідження показують ефективний вплив занять атлетичної гімнастики на розвиток силових і швидкісно-силових якостей.

4. Засоби атлетичної гімнастики позитивно впливають на розвиток фізичних якостей, формування естетичного смаку й гармонійних тілесних структур, оскільки краса форм тіла та рухів у спорті – загально визнані людські цінності.

У подальших дослідженнях доцільно визначити вплив засобів атлетичної гімнастики на рівень фізичного стану школярів та їхнього здоров'я.

**Список використаної літератури**

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 215 с.

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. культ. та спорту. – Вип. 10 : у 4-х т. – Львів : НВФ «Укр. технології», 2006. – Т.1. – С. 141–144.
3. Дворкин Л. С. Особенности интенсивной силовой подготовки юных атлетов 12–13 років // Фізична культура: виховання, утворення, тренування / Л. С. Дворкин, С. В. Воробйов, А. А. Хабаров. – 1997. – № 4. – С. 33–40.
4. Определение физической подготовленности школьников / под ред. Б. В. Сермеева. – М. : Педагогика, 1973. – 104 с.
5. Суханова Т. Ставлення старшокласників до уроків атлетизму // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення / Т. Суханова : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів : [б. в.], 2004. – С. 95–96.
6. Травин Ю. Г. Атлетическая гимнастика для старших школьников и студентов / Ю. Г. Травин, Б. Ф. Прокудин, М. Ф. Самойлов : метод. рек. для студ. – М. : РГАФК, 1993. – 20 с.

Адреса для листування:

43000, Луцьк, просп. Кравчука, 26 б.

Статтю подано до редколегії  
13.09.2011 р.