

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ ГІМНАСТИКОЮ

ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION OF TEENAGERS IN THE PROCESS OF HEALTH GYMNASTICS CLASSES

У статті мова іде про зміст занять з гімнастики як засобу фізичного виховання учнів. Із цією метою проаналізовано ефективність та значущість гімнастики у фізичному вихованні. Встановлено, що застосування в загальноосвітніх школах гімнастики сприяє зміцненню здоров'я, гармонійному розвитку й формуванню в учнів фізичної вихованості. Також наводиться характеристика різних видів оздоровчої гімнастики як засобів фізичного виховання, що можуть відігравати провідну роль у зміцненні і збереженні здоров'я молоді.

Ефективність упровадження нового змісту з фізичного виховання залежить від розробки і реалізації дієвих педагогічних умов, методик та багатьох інших факторів. Вивчення психолого-педагогічної та спортивної літератури свідчить, що розвиток науки передбачає рух вперед, однією із передумов якого є перегляд традиційних положень. У системі фізичного виховання він полягає у творчому гнучкому підході до використання всього багатства теоретичних і методичних положень замість традиційних стандартів тощо. Така ефективна діяльність допомагає також розвитку фізичним якостям; формуванню практичних навичок самостійно займатися гімнастикою; зрозуміти підліткам цінність регулярних занять гімнастикою, які сприяють збереженню й зміцненню здоров'я, фізичному розвитку тощо. Це повинно сприяти досягненню головної мети – до закінчення шкільного курсу навчання сформувати в учнів уміння управляти життєво необхідними руховими діями в різних умовах діяльності та виховати в них потребу до систематичних занять фізичними вправами протягом усього життя. Для цього необхідно оптимізувати процес фізичного виховання, насамперед, учнів основної школи, наголошують українські вчені та педагоги.

В даному питанні дослідження фізичного виховання учнів підліткового віку у процесі занять гімнастикою обумовлена орієнтацією педагогічної теорії і практики на розробку сучасних методик, що сприяють підвищенню ефективності навчально-виховного процесу в загальноосвітніх навчальних закладах.

Ключові слова: *молодь, заняття гімнастикою, фізичне виховання фізкультурно-масова діяльність.*

The article is about the content of gymnastics classes as a means of physical education of students. For this purpose, the effectiveness and importance of gymnastics in physical education was analyzed. It has been established that the use of gymnastics in secondary schools contributes to the strengthening of health, harmonious development and the formation of physical education in students. The characteristics of various types of health gymnastics as means of physical education, which can play a leading role in strengthening and preserving the health of young people, are also given.

The effectiveness of implementing new content in physical education depends on the development and implementation of effective pedagogical conditions, methods and many other factors. The study of psychological-pedagogical and sports literature shows that the development of science foresees forward movement, one of the prerequisites of which is the revision of traditional provisions. In the system of physical education, it consists in a creative, flexible approach to using all the wealth of theoretical and methodical provisions instead of traditional standards, etc. Such effective activity also helps the development of physical qualities; formation of practical skills to do gymnastics independently; to help teenagers understand the value of regular gymnastics classes, which contribute to maintaining and strengthening health, physical development, etc. This should contribute to the achievement of the main goal – by the end of the school course, to form in students the ability to manage life-necessary motor actions in various conditions of activity and to instill in them the need for systematic physical exercises throughout their lives. For this, it is necessary to optimize the process of physical education, especially of primary school students, Ukrainian scientists and teachers emphasize.

In this matter, the study of physical education of adolescent students in the process of gymnastics classes is conditioned by the orientation of pedagogical theory and practice to the development of modern methods that contribute to increasing the effectiveness of the educational process in general educational institutions.

Key words: *youth, gymnastics, physical education, physical culture and mass activity.*

УДК 796.011.3-053.6]:615.825(045)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/68.2.39>

Маєвський М.І.,
канд. пед. наук,
доцент кафедри теорії і методики спорту
Уманського державного педагогічного
університету імені Павла Тичини

Ільченко С.С.,
канд. пед. наук,
доцент кафедри теорії і методики спорту
Уманського державного педагогічного
університету імені Павла Тичини

Постановка наукової проблеми та її значення. В наш час особливо гостро постає проблема здоров'я молоді. Однією з причин погіршення здоров'я є недостатня рухова активність, яка обумовлена малорухомим способом життя. У вирішенні цієї проблеми провідну роль може відігравати оздоровча гімнастика, яка має великий досвід в аспектах розвитку і збереження фізичних кондицій людини [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В сьогоденні є актуальним пошук нових не традиційних видів рухової активності. Аналізуючи дослідження встановлено, що заняття оздоровчою аеробікою, степ-аеробікою позитивно впливають на розвиток сили, гнучкості та витривалості дівчат 15-17 років [2]. Отримано дані [3] про використання систематичних занять степ-аеробікою у комплексній реабілітації юнаків і дівчат старшого

шкільного віку з вегето-судинною дистонією, які свідчать, що застосування даного виду фізичних вправ істотно підвищує ефективність реабілітаційних заходів, проведених серед даного контингенту осіб із зазначеною формою нозології.

Переглядаючи результати дослідження [4] свідчать, що в процесі занять шейпінгом можна ефективно і цілеспрямовано впливати на різні м'язові групи та покращувати тілобудову. Заняття шейпінгом сприяють значному покращенню форм та пропорцій тіла, що має суттєве значення для дівчат старшого шкільного віку, а також сприяють формуванню стійкої мотивації до систематичної рухової активності.

Останніми роками здійснено ряд досліджень, присвячених окремим аспектам вирішення зазначеної проблеми засобами гімнастики. Це, насамперед, дослідження основ фізичного виховання (В. Ареф'єв, М. Зубалій та інші), проведення занять та змагань з гімнастики (В. Шегімага) тощо. Проведений аналіз наукової літератури засвідчує, що на сьогодні накопичено певний досвід фізичного виховання учнівської молоді, однак проблема фізичного виховання підлітків у процесі занять гімнастикою в сучасних умовах досліджена недостатньо.

Формування цілей статті: розкрити зміст занять з гімнастики як ефективного засобу фізичного виховання учнів підліткового віку та вивчити особливості сучасних видів оздоровчої гімнастики за даними літературних джерел.

Виклад основного матеріалу. Аналіз науково-методичної літератури (В. Ареф'єв, О. Тимошенко, М. Тимчик та ін.) свідчить, що фізичне виховання є важливим засобом зміцнення здоров'я, укріплення внутрішніх ресурсів учнівської молоді, збереження та вдосконалення природного механізму регуляції їх життєдіяльності. Саме тому в розвинутих державах приділяється велика увага створенню найсприятливіших умов для фізичного виховання школярів, використанню всіх можливостей суспільства для формування в підростаючого покоління здорового способу життя, фізичної вихованості тощо [5].

Аналіз спортивної літератури свідчить, що гімнастика є один із найестетичніших та найгармонічніших видів спорту, історія якого налічує понад три тисячі років. Спочатку гімнастичні вправи застосовувалися в лікувальних цілях. Неоціненний внесок у розвиток гімнастики зробили стародавні греки, у яких панував культ здорового, красивого тіла. Заняття спортом були невід'ємною частиною життя, а гімнастика займала особливе місце, оскільки починали займатися з дитинства. У давньогрецьких школах цей предмет вважався одним із найважливіших.

Варто зазначити, що основна гімнастика є базовою частиною програми фізичної культури учнів

загальноосвітньої школи. Засоби гімнастики, безумовно, є найбільш ефективними в фізичному вихованні підлітків, вони здійснюють позитивний вплив на їхнє здоров'я, розвиток фізичних якостей. Останнім часом гімнастика збагатилася новими нетрадиційними видами, такими як ритмічна гімнастика, атлетична гімнастика, дихальна гімнастика, стретчинг, шейпінг та іншими. Посилились вимоги щодо основ знань учнів, використання на уроках сучасних засобів і методів навчання. Урок фізичної культури гімнастичної спрямованості вважається одним з критеріїв, що віддзеркалює рівень професійної підготовленості спеціалістів фізичного виховання для середніх загальноосвітніх шкіл. Проте як свідчить аналіз методичної літератури, на сьогоднішній день практично відсутня систематизована інформація щодо технології планування навчального матеріалу, навчання та застосування на уроках та під час самостійних занять традиційних і нетрадиційних видів вправ [2].

Як зазначає В. Ареф'єв, що урок гімнастики, так само як уроки з інших розділів програми, має певну структуру: розпочинається з підготовчої частини, потім – основна частина і в кінці – заключна. Структура уроку визначається фізіологічними процесами, які відбуваються в організмі під впливом вправ, змінами працездатності, певною налаштованістю тощо. Вона має сприяти послідовному розв'язанню педагогічних завдань, які випливають із психологічних, фізіологічних та інших закономірностей організму учнів. Український вчений вважає, що успішне формування рухових навичок і розвиток фізичних якостей потребує попередньої підготовки м'язової, серцево-судинної, дихальної та нервової систем, наявності періоду «входження» організму в роботу. Це зумовлює відповідну послідовність розв'язання завдань на уроці. Перш за все, треба організувати учнів, здійснити мотиваційну та фізіологічну підготовку організму і тільки після цього перейти до виконання основного завдання. В кінці уроку фізіологічне навантаження, навпаки, повинно поступово знижуватись, щоб організм набув стану відносного спокою [2].

У процесі занять гімнастикою слід застосовувати загальнорозвиваючі вправи, які спрямовані на рухи різними частинами тіла. Вони виконуються з різною напругою м'язів, різною швидкістю та амплітудою. Тому, регулярне виконання таких рухів сприяє розвитку та зміцненню рухового апарату, серцево-судинної, дихальної, нервової систем, отже, організму людини в цілому. В результаті підвищуються працездатність і життєдіяльність організму. Це пояснюється тим, що при виконанні рухів різними частинами тіла активізується обмін речовин в організмі, збільшується приплив крові до м'язів, що працюють, підвищується життєва ємкість легень, збільшується надходження живильних речовин до м'язів і органів.

Загальнорозвиваючі вправи прості й доступні у використанні, вони є основним змістом занять з основної, гігієнічної, лікувальної та коригувальної гімнастики; широко застосовуються під час занять як з початківцями, так і з фізично підготовленими школярами. При систематичному виконанні гімнастичних загальнорозвиваючих вправ у підлітків розвивається сила м'язів, гнучкість тіла, швидкість м'язових скорочень, витривалість, формується постава. За допомогою загальнорозвиваючих вправ, підлітки вчаться напружувати й розслаблювати окремі м'язи, керувати рухами різних частин тіла тощо.

Серед традиційних засобів і методів оздоровчої фізичної культури особливе місце посідають вправи циклічного характеру – аеробні. Термін «аеробіка» був уведений відомим американським лікарем, спеціалістом з оздоровчої фізичної культури Кеннетом Купером.

Під аеробікою розуміють систематичне виконання тривалих, помірних за інтенсивністю фізичних вправ із метою зміцнення здоров'я. Основною особливістю аеробіки є наявність аеробних вправ. Аеробні вправи примушують працювати м'язи досить інтенсивно, щоб споживати багато кисню, але не у такій мірі, щоб це перевищувало можливості серцево-судинної і дихальної систем. Головним критерієм аеробних вправ є їх тривалість і регулярність. Вправи із зупинками не дають швидкого ефекту. Аеробні вправи будуть ефективними, якщо в роботі братимуть участь м'язи нижньої частини тіла безперервно мінімум протягом 12 хв. Типові аеробні вправи – біг підтюпцем, біг на місці, швидка ходьба, їзда на велосипеді, танцювальна аеробіка, катання на ковзанах, плавання, стрибки через скакалку. Аеробні вправи – найефективніший шлях знищення зайвого жиру й засіб нормалізації обміну речовин [6, 9].

Засновницею танцювальної аеробіки вважається американська кіноактриса Джейн Фонда, яка демонструвала на телеекрані комплекси гімнастичних вправ з танцювальними елементами, що виконувались інтенсивно під сучасну музику, без пауз для відпочинку. Танцювальна аеробіка в залежності від стилю музичного супроводу та набору характерних хореографічних рухів, має багато напрямків.

Комплекси вправ включають різновиди кроків, біг на місці і з переміщеннями, піднімання стегон в різних напрямках, махи ногами, випади, підскоки зі зміною положення ніг та схресні рухи.

За інтенсивністю навантаження на заняттях аеробікою виділяють три рівні: 1) низький – до 75 % від максимальної частоти серцевих скорочень; 2) середній – до 84 %; 3) високий – до максимальної частоти серцевих скорочень [1].

Аквааеробіка – це система фізичних вправ, що використовується у воді. Цими вправами можуть

займатися діти, жінки й люди похилого віку. В наш час аквааеробіка являє собою найбільш універсальний засіб впливу на організм тих, хто займається з метою підвищення рівня фізичного стану.

Вправи аквааеробіки можуть бути представлені у вигляді самостійної програми, яка може бути реалізована у воді, або бути частиною комплексного заняття, до складу якого входять різні варіанти аеробних вправ (ходьба, біг, їзда на велосипеді, ходьба на лижах, рухливі ігри, бодібілдинг тощо).

Основні рухи аквааеробіки виконуються в наступних вихідних положеннях: стоячи, у півприсіді, лежачи, з опорою на бортик басейну, на міліні (глибина 30-50 см), середній глибині (рівень води від пояса до плечей), при безопорному положенні на глибокому місці, із предметами й підтримкою партнерів [4].

Як зазначає В. Шегімага, виконуючи загальнорозвиваючі вправи, можна вибірково впливати на окремі частини тіла. Це дозволяє використовувати їх для гармонійного розвитку людини, виправлення дефектів постави, для локального впливу з лікувальною метою. Загальнорозвиваючі вправи можна виконувати самостійно, легко регулюючи при цьому фізичне навантаження через підбір вправ, зміну вихідних положень, кількості повторень, швидкості їх виконання [6].

На думку педагога, підліткам для цілеспрямованого застосування гімнастичні загальнорозвиваючі вправи можна розділити на наступні групи: за анатомічною ознакою (для рук і плечового пояса, шиї, ніг, тулуба й усього тіла); за ознакою переважного впливу на розвиток певних фізичних якостей (на силу, гнучкість, швидкісно-силові якості, швидкість, витривалість тощо); за ознакою методичної значимості вправ (на координацію рухів, поставу, дихальні вправи); за ознакою використання спортивного інвентарю (гімнастичних палиць, гантелей, м'ячів, скакалок тощо); за ознакою виконання – на гімнастичних приладах та з приладами (гімнастична лава, стінка); на тренажерах; за ознакою способу організації групи – вправи, виконувані одноосібно, удвох, утрьох, у колі, в колонах і в шеренгах; за ознакою вихідних положень, з яких починається виконання вправи – стійки, присіди, упори, положення сидячи і лежачи, виси тощо.

На нашу думку, учителям фізичної культури у процесі занять гімнастикою слід пам'ятати, що основними ознаками мотивації учнів підліткового віку до досягнень у навчанні має бути: відчуття радості від розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних дій необхідних у повсякденній діяльності; усвідомлення розширення функціональних можливостей свого організму шляхом цілеспрямованого розвитку основних фізичних якостей; розуміння підлітками цінностей регулярних занять гімнастикою, які сприяють збереженню й зміцненню здоров'я,

фізичному розвитку, фізичній підготовленості; формування практичних навичок самостійно займатися гімнастикою тощо [5].

Як свідчить практика успішних педагогів від уміння вчителя фізичної культури проводити різні види вправ з музичним супроводом, збагачувати заняття естетичним змістом, привертати увагу школярів до виразних, точних і красивих рухів залежить досягнення мети фізичного вдосконалення підростаючого покоління. За допомогою засобів музично-рухового виховання успішно вирішуються такі завдання як: формування важливих музично-рухових умінь, навичок оволодіння спеціальними знаннями; гармонійний розвиток форм тіла і функцій організму людини, вдосконалення фізичних здібностей, зміцнення здоров'я; виховання естетичних якостей, розвиток пам'яті, уваги, розумових здібностей, світогляду, загальної культури тощо [2].

На нашу думку, музичний супровід занять підвищує ефективність вправ, що зумовлено емоційним впливом музики, а також збігом музичних акцентів із найбільш важливими елементами вправи. Правильно підібрана музика дозволяє досягати єдності погоджених дій для будь-якої кількості учасників. Використання музики звільняє учителя від постійного підрахунку, тому вчитель може більше зосередитись на компонентах техніки та інших важливих моментах уроку. Також, музичний супровід на заняттях гімнастикою є одним із допоміжних компонентів, який значно полегшує організаційний процес, підвищує емоційний стан тих, хто займається, формує їхній інтерес до занять, допомагає зберігати високу працездатність упродовж усього заняття. Музичний супровід є специфічним засобом і методичним прийомом, що сприяє більш швидкому й точному формуванню рухових умінь та навичок у підлітків [4].

Фізичне виховання підлітків у процесі занять гімнастикою є невід'ємною частиною фізичної культури й становлення розвитку особистості, наголошує М. Тимчик. Тому, педагогам під час занять

гімнастикою або її елементами слід реалізовувати навчальні, виховні та оздоровчі впливи на школярів, що створює педагогічні передумови для реалізації процесу фізичного виховання на практиці. Також заняття з гімнастики розвивають усі необхідні фізичні та морально-вольові якості підлітків [6].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, вивчення теорії і практики щодо фізичного виховання підлітків засвідчує, що застосування в загальноосвітніх школах гімнастики з музичним супроводом сприяє зміцненню здоров'я, гармонійному розвитку й формуванню в учнів фізичної вихованості. Така ефективна діяльність допомагає також розвитку фізичним якостям; формуванню практичних навичок самостійно займатися гімнастикою; зрозуміти підліткам цінність регулярних занять гімнастикою, які сприяють збереженню й зміцненню здоров'я, фізичному розвитку тощо.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Овчинникова Н., Нестерова Т., Сосіна В. Сучасні засоби оздоровчої спрямованості. Фізичне виховання у школі. 1997. С. 9-15.
2. Тимчик М. В. Виховання фізичної культури учнів у процесі ігрової діяльності. *Науковий часопис. Серія. Педагогічні науки : реалії та перспективи.* Випуск 14. Київ., 2009. С. 237–240.
3. Тимчик, М.В. Єдність школи та сім'ї у військово-патріотичному вихованні старших підлітків у процесі занять хортингом. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук. Праць. Кіровоград, 2014. С. 313-321.
4. Тимчик М. В. Хортинг як засіб виховання наполегливості в молодших школярів. *Фізичне виховання в рідній школі.* Київ. № 1 (89). 2014. С. 38-41.
5. Зубалій, М. Д. Методика фізичного виховання учнів 1–11 класів. *Педагогічна думка.* Київ. 2012. 216 с.
6. Шегімага В. Ф. Гімнастична термінологія : навчальний посібник / В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. Київ. 2009. 135 с.