

схильність до асоціальної поведінки.

Таким чином, атлетична гімнастика є популярним видом рухової активності. Як засіб фізичної культури вона ефективно вирішує завдання формування гармонійної тілобудови, розвитку сили, зміцнення здоров'я, залучення молоді до здорового способу життя та виступає проявом загальної культури.

Спираючись на вищенаведені дані, можна зазначити накопичення значного наукового та практичного матеріалу, пов'язаного із заняттями атлетичної гімнастикию.

Однак, у сучасній системі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів атлетична гімнастика не займає чільного місця, яке відповідає її великим потенційним можливостям в фізичному удосконаленні людини.

Також слід констатувати, що опубліковані роботи з проблем використання засобів атлетичної гімнастики у фізичному вихованні студентів носять розрізнений характер, а в деяких аспектах навіть суперечать одна одній. Особливо це стосується віку початку занять, кількості тренувальних занять на тиждень, тривалості окремого заняття, кількості вправ в окремому занятті, послідовності виконання вправ та ін.

Висновок. Заняття атлетичною гімнастикою є одним з найбільш різнобічних і універсальних засобів фізичного виховання для оздоровлення студентів, що дозволяє підвищити якість навчання і удосконалення фізичного розвитку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Акинин Л.А. Атлетизм в системе занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях / Л.А.Акинин, В.А. Темченко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). – Харьков, 2008. – № 6. – С. 3-10.
2. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, – 1996 – № 1. – С. 23-25.
3. Вілігорський О. Атлетизм як різновид самостійних занять з фізичного виховання студентів вищого навчального закладу / О. Вілігорський // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – 2007. – Вип. 11. – Т. 1. – С. 611-619.
4. Віровський Л.П. Атлетична гімнастика: Навч. посібник для вищих навчальних закладів / Л.П. Віровський. – К.: ІСДО, 1994. – 100 с.
5. Виноградов Г.П. Атлетизм. Теория и методика тренировки. Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с.
6. Воложанин С.Е. Повышение уровня физической подготовленности студентов вуза средствами атлетизма: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.Е. Воложанин. – Улан-Удэ, 2007. – 25 с.
7. Гайдук І. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / І. Гайдук // Спортивний вісник Придніпров'я: Науково-теоретичний журнал. – 2007. – № 2-3. – С. 85-89.
8. Губа В.П. Эффективность применения средств атлетической гимнастики при развитии отдельных физических качеств / В.П. Губа, А.А. Губернаторов // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2008. – № 9 (43). – С. 27-30.
9. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.
10. Лапутин А.Н. Атлетическая гимнастика / А.Н. Лапутин. – 2-е изд. – Киев: Здоров'я, 1990. – 176 с.
11. Олешко В.Г. Силові види спорту. Підручник / В.Г. Олешко. – К.: Олімпійська література, 1999. – 288 с.
12. Пилипко В.Ф. Атлетизм: Навчальний посібник / В.Ф. Пилипко, В.В. Овсєнко. – Харків: «ОВС», 2007. – 136 с.
13. Плехов В.Н. Оздоровительная атлетика для новичков / В.Н. Плехов. – М.: ООО «Издательство АСТ»; Донецк: Сталкер, 2004. – 160 с.

Молінський О.

Науковий керівник – доц. Шандригось В.І.

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОЇ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

Здоров'я підростаючого покоління є одним з показників благополуччя суспільства і, відповідно, забезпечення оптимального фізичного стану учнів, адекватного запитам особи і суспільства є одним із основних завдань освіти.

Це на сьогоднішній день обумовлює одну з найгостріших проблем, адже у багатьох школярів спостерігається дисгармонійний фізичний розвиток (дефіцит маси тіла, зниження показників м'язової сили, ємності легень тощо), що істотно знижує загальну працездатність підростаючого покоління. Однією з причин цього є недостатнє використання засобів фізичної культури, дефіцит рухової активності школярів і, як наслідок, низький рівень фізичного стану: сукупності показників, що характеризують рівень фізичного розвитку, функціональних можливостей, фізичної підготовленості і фізичної працездатності [1, 2, 12].

Для підвищення ефективності занять фізичними вправами важливого значення набуває оптимізація фізичного стану, тобто, процес досягнення рівня фізичного стану, адекватного соціальним потребам особи і суспільства.

Особливе значення оптимізація фізичного стану має для фізичного виховання учнів, організм яких

знаходиться в процесі становлення, випробовує великі навантаження під час навчання і не володіє функціональними і адаптивними можливостями дорослої людини. Оптимізація фізичного стану учнів – процес досягнення рівня фізичного стану, що забезпечує успішне засвоєння навчального матеріалу середньої школи і всебічну фізичну підготовку без перевантаження організму.

Система загальної середньої освіти в цілому не дозволяє сьогодні і, мабуть, не дозволить в найближчому майбутньому через об'єктивні причини вирішити проблему підвищення рівня фізичного стану учнів. Це пов'язано з тим, що уроки фізичної культури і їх недостатня кількість в системі шкільної освіти можуть дати лише 11-17 % рухової активності [1, 2, 10, та інші].

Уроки фізичної культури ефективно розвивають м'язову силу тільки до 12-13 років, а розвиток витривалості у шкільному фізичному вихованні, не забезпечує всебічної фізичної підготовленості. Для оптимізації фізичного стану учнів необхідний додатковий розвиток силових і швидкісно-силових можливостей організму. Реальний вихід полягає у використанні потенціалу вправ силового характеру для компенсації рухового дефіциту і оптимізації фізичного стану учнів.

Одним з видів фізичних вправ, придатних для оздоровлення і фізичного розвитку учнів, є атлетична гімнастика [3, 6-9 та інші]. Оздоровча атлетична гімнастика учнів – це система вправ з обтяженнями, спрямована на залучення учнів до регулярної фізичної активності, формування умінь і навиків здорового способу життя, підвищення рівня фізичного стану, забезпечення високої працездатності протягом навчального періоду і така, що не припускає участь в змаганнях і досягнення граничних спортивних результатів.

Комплексна дія на організм, можливість використання засобів особистісно-орієнтованої педагогіки, широкий діапазон навантажень і вправ, відсутність навантажень ударного характеру, поєднаність з іншими фізичними вправами роблять атлетичну гімнастику переважною для оздоровчих занять учнів у різних навчальних закладах.

Комплекси атлетичних вправ часто включаються у навчальні програми з загально-фізичної підготовки [4, 5, 11, та інші]. Проте, за твердженням деяких науковців, програм з загально-доступної силової підготовки учнів немає. Цими ж авторами наголошується необхідність нових морфо-біомеханічних досліджень з силової підготовки. Цей чинник, а також відсутність достатньої кількості тренажерів і приладів, не дозволяє ефективно використовувати атлетичну гімнастику в закладах освіти. Набуває актуальності проблема організації і методичного забезпечення занять оздоровчою атлетичною гімнастикою, спрямованих на оптимізацію фізичного стану учнів.

Таким чином, аналіз науково-методичної літератури і практика фізичного виховання учнів виявили суперечності між:

- дефіцитом рухової активності учнів і неможливістю його компенсації в умовах сучасної загальної середньої освіти;
- переважним розвитком витривалості в традиційному шкільному фізичному вихованні і необхідністю розвитку у старших школярів силових і швидкісно-силових якостей, що забезпечують оптимізацію фізичного стану;
- низьким загальним функціональним станом організму учнів середньої школи і високими вимогами освітнього процесу на уроках фізичної культури.

Аналіз актуальності і суперечностей дозволив визначити проблему дослідження, що полягає в пошуку і виборі оптимального підходу до використання засобів оздоровчої атлетичної гімнастики, які сприяють ефективній дії на фізичний стан учнів. На підставі аналізу суперечностей і проблеми була визначена тема нашого дослідження.

Мета дослідження: виявити, визначити і обґрунтувати динаміку фізичного стану старших школярів і засобу його оптимізації на заняттях оздоровчою атлетичною гімнастикою.

Відповідно до предмету, мети і гіпотези дослідження були визначені наступні **завдання дослідження:**

Визначити структуру і зміст понять «Оптимізація фізичного стану», «оптимізація фізичного стану учнів» і «оздоровча атлетична гімнастика учнів».

Розробити комплекс засобів оперативного педагогічного контролю, доступний для широкого практичного використання, що дозволяє реалізувати переваги оздоровчої атлетичної гімнастики у порівнянні з традиційними видами фізичної активності учнів.

Оцінити дію оздоровчої атлетичної гімнастики на оптимізацію фізичного стану старших школярів.

Розробити і експериментально обґрунтувати навчальну програму з оздоровчої атлетичної гімнастики, спрямовану на оптимізацію фізичного стану учнів.

Наукове обґрунтування і практична реалізація оптимізації фізичного стану старших школярів засобами оздоровчої атлетичної гімнастики, ймовірно, **передбачають:**

- визначення структури і змісту понять «Оптимізація фізичного стану», «оптимізація фізичного стану учнів» і «оздоровча атлетична гімнастика учнів»;
- постійність, доступність, всебічність, відсутність агресивності, висока травмо безпечність

оздоровчої атлетичної гімнастики забезпечують її переваги у порівнянні з традиційними видами фізичної активності учнів в середній школі;

- аналіз змін фізичного стану старших школярів, які займаються оздоровчою атлетичною гімнастикою, дозволить визначити ступінь її сприятливої дії на організм учнів;
- комплекс засобів педагогічного оперативного контролю: тести з оцінки фізичної працездатності, статичної витривалості, координації; нормативи з силової підготовки, індекс фізичного стану, дадуть об'єктивну інформацію про фізичний стан учнів і ступінь дії атлетичної гімнастики на організм учнів;
- використання авторської навчальної програми, яка сприятиме підвищенню ефективності навчального процесу і оптимізації фізичного стану учнів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Актуальні проблеми фізичного виховання молоді: теорія і практика: зб. матеріалів Відкр. Всеукр. наук.-практ. конф. за участю країн СНД, 6 квіт. 2011 р., м. Лисичанськ; [за заг. ред. Т.Т. Ротерс]. – Луганськ: ДЗ «ЛНУ ім. Т. Шевченка», 2011. – 323 с.
2. Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму. III Міжнародна науково-практична конференція, 13-14 жовтня 2011 р.: тези доп.; [редкол.: Огаренко В.М. та ін.]. – Запоріжжя: КПУ, 2011. – 296 с.
3. Андреев В.Н. Атлетическая гимнастика: метод. пособие / В.Н. Андреев, Л.В. Андреева. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 128 с.
4. Артюшенко А.Ф. Основы методики силовой подготовки в процессе физического воспитания: учебно-методическое пособие / А.Ф. Артюшенко, А.И. Стеценко, Б.П. Пангелов. – Переяслав-Хмельницький, 1991. – 18 с.
5. Барков В.А. Атлетизм для всех / В.А. Барков, В.И. Старченко. – Мн.: Польша, 1993. – 151 с.
6. Виноградов Г.П. Теория и методика рекреационных занятий физическими упражнениями: монография / Г.П. Виноградов. – СПб., 1997. – 163 с.
7. Зотов А.В. Атлетична гімнастика: навч. посіб. / А.В. Зотов, В.І. Терещенко. – К.: КНЕУ, 2004. – 162 с.
8. Кремнев И. Атлетическая гимнастика / И. Кремнев. – Ростов н/Д: Феникс, СПб.: ООО Издательство «Северо-Запад», 2008. – 288 с.
9. Крючек Е.С. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: уч. пособие / Е.С. Крючек, Л.Т. Кудашова, А.А. Сомкин, О.М. Мальшева. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1994. – 76 с.
10. Кузнецов В.С. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: метод. пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Изд-во НИЦ ЭНАС, 2003. – 200 с.
11. Мамонов В. Атлетическая гимнастика. Техника независимого тренинга / В. Мамонов. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 127 с.
12. Матеріали наукової конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту»: IV Міжнар. наук. конф. / голова ред. кол. О.М. Худолій; Харківський національний педагогічний ун-т ім. Г.С. Сковороди. – Х.: ОВС, 2008. – 96 с.

Онищук В.

Науковий керівник – доц. Шандригось В.І.

РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ЮНИХ БОРЦІВ

Актуальність. Світові сучасні досягнення в спортивній боротьбі сьогодні настільки високі, що без систематичної підготовки з юних років не можна розраховувати на високу результативність у зрілому віці спортсмена. Підготовка юних борців – одне з головних завдань підготовки спортивного резерву, підняття престижу спортивної боротьби в країні. Питання підготовки юних борців в даний час є одними з найбільш актуальних в побудові спортивного тренування. І від того наскільки раціонально будуть вирішені питання тренування в молодому віці, процес початкового становлення технічної майстерності, рівня розвитку спеціальних фізичних якостей, багато в чому залежить подальше зростання спортивно-технічних результатів [1, 3, 7].

У спортивній боротьбі, вирішальне значення для досягнення спортивних результатів мають високорозвинені якості загальної та спеціальної витривалості, або, висловлюючись науковою мовою, рівень розвитку аеробних і анаеробних можливостей організму спортсмена. При недостатньому розвитку витривалості немислимий високий рівень загальної та спеціальної підготовок юних борців [2, 4, 5, 6].

Актуальність даної проблеми полягає в тому, що для досягнення високих результатів в такому виді спорту як боротьба, важливо розвивати спеціальну витривалість у юних борців.

Метою дослідження є оптимізація засобів і методів, що використовуються у розвитку спеціальної витривалості у юних борців.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні **завдання**:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми дослідження;
2. Розглянути методи і засоби розвитку спеціальної витривалості;
3. Провести педагогічне тестування;
4. Проаналізувати отримані результати дослідження і зробити висновки.

У дослідженні взяли участь юнаки (10 осіб), які займаються вільною боротьбою у районній ДЮСШ м.