

Место и роль атлетической гимнастики на уроках физической культуры для учащихся старшего школьного возраста

Place and role for athletic gymnastics at physical training lessons for learners from school age

Литус Руслан Иванович¹

Litus Ruslan

1. Старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания Бердянского государственного педагогического университета

senior lecturer of the Department of theory and methodology of physical education of Berdyansk State Pedagogical University

e-mail: coachpower@online.ua

Аннотация

Анализ литературы и результаты исследования показывают, что одним из перспективных путей повышения физической подготовленности учащихся старших классов является внедрение в школах научно обоснованных программ для занятий атлетической гимнастикой. В статье рассмотрены вопросы положительного влияния атлетической гимнастики на организм подростков. Научные исследования и практика спорта подтверждают, что правильно организованные занятия физической культурой позволяют повысить функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем учеников, развивают силу, выносливость и скорость, которые определяют успех в любом виде спорта. Оптимальное обеспечение условий для формирования двигательных умений и навыков способствует развитию физических качеств, повышению физической работоспособности, а также снижает риск негативных последствий для организма от непосильных тренировочных нагрузок.

Ключевые слова: атлетическая гимнастика, профильное обучение, занятия физической культурой, развитие физических качеств, модульная система обучения.

Abstract

The literature review and study results show that one of the most promising ways to improve the physical fitness of high school students is the implementation and introduction of science-based programs for the training of athletic gymnastics. The article discusses the positive impact of athletic gymnastics on the body of teenagers. Researches and sports practice confirm that properly organized physical training can improve the functionality of the cardiovascular and respiratory systems, increase strength, endurance and speed, which determine the success in any sport. The optimal conditions for ensuring the formation of motor skills, development of physical qualities, improve physical performance, as well as the exclusion of negative consequences for the organism from excessive burdens of training, requirements, and tasks.

Keywords: athletic gymnastics, specialized education, physical training, the development of physical qualities, modular training system.

Поступила в редакцию / Received: 22.06.2015

Web: <http://elibrary.miu.by/journals/item.iot/issue.43/article.5.html>

Введение

На протяжении последних десятилетий справедливо ставится под сомнение эффективность педагогического воздействия на развитие физических способностей учащихся с точки зрения их занятий физической культурой всего два раза в неделю (Бальсевич В.К., Лубышева Л.И., 1995; Кузин В.В., 1998; Губа В.П., 2000; Вишневецкий В.А., 2002, и др.). В этой связи необходимым условием для достижения нового, современного качества образования является оптимизация образовательной, умственной и физической активности. Школа должна сохранять и укреплять здоровье учащихся, увеличив значимость инноваций в занятиях физической культурой, организовав мониторинг здоровья детей и подростков, введя профильное физкультурное обучение в старшей школе, развивая вариативные образовательные программы, способствующие дифференциации и индивидуализации образования, внедряя передовые здоровьесберегающие технологии (Лубышева Л.И. 2000; Безруких М.М., 2001; Бальсевич В.К., Прогонюк Л.Н., 2001). Ведущим направлением в школах должны стать разработка и внедрение инновационных технологий на занятиях физической культурой с учетом региональных и местных условий.

Профильное обучение – это такая система организации среднего образования, при которой в старших классах обучение проходит по разным учебным программам (профилям) с предпочтением тех или иных предметов. В экспериментальной программе (Матвеев А.П., 2002) физической культуры в 10–11-х классах, рассчитанной на три урока в неделю, указывается, что одной из целей этого эксперимента является выбор технологии обучения, содержания учебных материалов по основным разделам программы, форм организации учебного процесса,

их визуального насыщения. Разработка и внедрение технологий должны осуществляться с учетом наличия той или иной модели обучения. Современная отечественная и зарубежная образовательная практика предпочитает модульную систему, которая характеризуется изучением теоретического материала, алгоритмизацией образовательной деятельности и согласованием циклов познания на основе блоков-модулей (Лаврентьев Г.В., 1998; Дружкин А.В., 2001; Обухова Н.Б., 2002; Чернякова Ю.С., 2003; Бальсевич В.К., 2003).

Использование атлетической гимнастики с профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью в блочно-модульном варианте работы школы будет способствовать подготовке подростков 15–17 лет к самостоятельной жизни и службе в армии, что является актуальным в современном обществе [1].

Исследования многих авторов свидетельствуют о низком уровне физического состояния молодежи. По их данным, количество выпускников, которые являются практически здоровыми, составляет от 5 до 25 %. Целый ряд изменений в состоянии здоровья имеет каждый третий первоклассник, а завершая обучение в школе – уже каждый второй учащийся (Поташнюк Р.З., 1995; Данилевич М.В., 1999, и др.). При этом здоровье молодежи имеет устойчивую тенденцию к ухудшению.

Ряд ученых (Вильчковский Э.С., 1996; Ложкин Г.В., 1999; Куц А.С., 2000; Круцевич Т.Ю., 2000; Висковатова Т.П., 2001) отмечают у учащихся отсутствие мотивации к улучшению своего физического состояния. Одним из перспективных направлений решения этой проблемы является формирование личной ответственности школьников за их физическое здоровье (Шиян Б.М., 2002; Язловецкий В.С., 2002). Это увеличит осознанность физической двигательной активности учащихся, что, в свою очередь, должно привести к улучшению их здоровья и повышению уровня физического состояния [2].

Известно, что процесс освоения каких-либо двигательных умений (трудовых, спортивных, бытовых и т.д.) идет значительно успешнее у того, кто вынослив, имеет сильные мышцы, гибкое тело, высокоразвитую способность управлять собой, своим телом, своими движениями. Высокий уровень развития физических способностей является главной базой для освоения новых видов деятельности, успешной адаптации к трудовым будням и бытовым воздействиям; наконец, является наиболее важным компонентом состояния здоровья (Ильин Е.П., Тихонов А.М., 1987; Матвеев А.П., 1990; Лях В.И., 2002, и др.).

Проблема приобретает особое значение в настоящее время при изменении целевой ориентации физического воспитания, сутью которого является формирование физической культуры личности, а это требует определенных знаний. Уровень же знаний многих подростков в этой сфере является довольно низким, т.к. в образовательной школе почти не обращают внимания на вопросы формирования физической культуры.

Сейчас многие школы имеют достаточную материальную базу для самостоятельных занятий атлетизмом. Многие подростки имеют желание заниматься упражнениями с отягощением. Однако недостаточный уровень методической подготовленности не позволяет правильно составить поурочную программу занятий и подобрать соответствующую нагрузку. Существующие программы разрабатываются главным образом ведущими иностранными спортсменами и не подходят в полном объеме для использования в школьной программе атлетической гимнастики. Это связано с тем, что для выполнения некоторых упражнений требуются специальные тренажеры и оборудование. Помимо этого нет полного методического описания, что, в свою очередь, не дает полного представления о правильной технике выполнения упражнений, ее значении и важности.

Анализ литературы и результаты исследований показывают, что одним из перспективных путей повышения физической подготовленности учащихся старших классов является их ознакомление с научно обоснованными программами занятий атлетической гимнастикой и их внедрение в процесс обучения. Анализ данных об изменении показателей состояния здоровья, функционального состояния организма и прежде всего возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем и физической работоспособности у подростков 15–17 лет позволил определить, что занятия атлетической гимнастикой в блочно-модульном варианте моделирования уроков физической культуры в профильных классах с комплексным и целенаправленным развитием двигательных способностей оказывают значительное положительное влияние на уровень здоровья учащихся, понижая у них частоту сердечных сокращений, увеличивая относительную физическую работоспособность и максимальное потребление кислорода по сравнению с теми подростками, которые занимаются по стандартной комплексной программе физической культуры. Повышение функциональных возможностей организма подростков 15–17 лет способствует их подготовке к самостоятельной жизни.

Используя атлетическую гимнастику в развитии силовых способностей, необходимо учитывать разные соматотипы подростков для дифференциации подхода при определении объема и интенсивности упражнений

с отягощением. Осуществление на практике принципа дифференцированного подхода к развитию силовых способностей подростков 15–17 лет позволит устранить негативное влияние занятий с отягощением на здоровье, повысит эффективность уроков физической культуры в профильных классах [3].

Одним из главных принципов физического воспитания является принцип доступности и индивидуализации. Он заключается в том, чтобы обеспечить оптимальные условия для формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств, повышения физической работоспособности, а также исключения негативных последствий для организма от непосильных тренировочных занятий.

По определению И.Е. Унта, в процессе обучения учет индивидуальных особенностей учащихся во всех его формах и методах, независимо от того, какие особенности и в какой степени учитываются, является индивидуализацией. Индивидуализация осуществляется в условиях коллективной учебной работы в рамках общих задач обучения. Средствами индивидуализации обучения могут служить индивидуальные и групповые задачи. Таким образом, индивидуализация образовательного процесса является одним из способов его гуманизации.

Имеется в виду не абсолютная, а относительная индивидуализация. В реальной школьной практике индивидуализация всегда относительна по следующим причинам:

- 1) обычно учитываются не индивидуальные особенности каждого ученика в классе, а особенности групп учащихся с приблизительно одинаковыми характеристиками;
- 2) принимаются во внимание лишь известные особенности или их комплексы, а именно такие, которые важны с точки зрения обучения (например, общие умственные способности). Наряду с этим может быть ряд особенностей, учет которых в определенной форме индивидуализации невозможен или же не очень необходим (например, различные свойства характера или темперамента);
- 3) учет некоторых свойств или состояний производится только в том случае, если это важно именно для данного учащегося (например, талант в какой-либо области или состояние здоровья);
- 4) индивидуализация реализуется не в полном объеме учебной деятельности, а эпизодически или в каком-либо виде учебной работы и интегрирована с неиндивидуализированной работой [4].

Основным методом развития силы является метод повторных усилий. Важным тренировочным фактором в этом методе являются количество повторений упражнения и регулярность занятий. Метод включает в себя выполнение упражнений в среднем темпе с максимальным и предельным весом. Большое внимание уделяется силовым упражнениям, которые позволяют выборочно влиять на развитие отдельных мышечных групп, несущих наибольшую нагрузку при выполнении соревновательных упражнений.

Метод изометрических усилий характеризуется максимальным напряжением мышц в статическом режиме. При выполнении таких упражнений сила применяется к неподвижному предмету, и длина мышцы не меняется. Каждое упражнение выполняется 3–5 раз с максимальным напряжением мышц на протяжении 4–5 секунд. Главное не столько величина, сколько длительность мышечного напряжения.

Изометрическая тренировка создает возможность для локального воздействия на отдельные мышцы и мышечные группы при заданных углах в суставах, усиливает двигательную память, что особенно важно для запоминания граничных поз при обучении и совершенствовании техники. Однако изометрический метод имеет ряд недостатков. Увеличение силы быстро останавливается и может сопровождаться снижением скорости движений и ухудшением их координации. Кроме того, сила проявляется только в тех позициях, в которых проводится изометрическая тренировка. В связи с этим получил распространение вариант изометрической тренировки в виде медленных движений с остановками в промежуточных позах с напряжением длительностью 3–5 секунд или в виде поднятия тяжестей с остановками по 5–6 секунд в указанных позах. Изометрический метод силовой тренировки способствует гипертрофии преимущественно медленных мышечных волокон [5].

При обучении новичков необходимо применять подводящие упражнения. Это упражнения, которые по координации близки к отдельным частям изучаемого упражнения, но гораздо проще его.

Заключение

Научные исследования и практика спорта подтвердили, что правильно организованные занятия, используемые в качестве одного из средств обучения, позволяют увеличить функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем учащихся, способствуют повышению силы, выносливости, скорости – качеств, которые определяют успех в любом виде спорта (В.К. Петров, 1991).

В старшем школьном возрасте существуют благоприятные условия для развития силовых показателей юношей. Мышцы у них эластичные, имеют хорошую нервную регуляцию, их сократительная способность и возможность к расслаблению велики. Наблюдается быстрое увеличение мышечной массы, опорно-двигательный аппарат способен выдерживать значительные статистические и динамические нагрузки. В возрасте 16 лет юноши могут поднимать и переносить грузы, равные весу собственного тела. Благодаря этому на занятиях с ними доступны в значительном объеме упражнения с отягощением, с сопротивлением партнера, с преодолением веса собственного тела.

Таким образом, морфофункциональное состояние мышечной системы является наиболее важным жизненным условием, уровень которого информативно отражает показатель мышечной силы.

Из этого следует, что для здоровья требуется определенный морфофункциональный уровень как мышечной системы в целом, так и каждой из основных мышечных групп в отдельности (Вайнбаум Я.С., 1991).

Давно отмечено, что именно упражнения на развитие силы, как никакие другие, приводят к значительным изменениям в метаболизме белков мышц. В период отдыха мышцы, которые работали в таком режиме, характеризуются повышенным синтезом структурных белков; таким образом происходит большее увеличение мышечной массы, чем после других видов физической деятельности.

Анализируя литературу, можно отметить, что многие авторы рекомендуют сочетать развитие силы с развитием других качеств. Например, уделяя внимание только упражнениям на развитие силы, можно ограничить развитие других физических качеств. Ряд ученых рекомендуют выполнять поднятие снаряда в различном темпе. Сочетание упражнений, выполняемых в разном темпе, дает наилучший эффект. Во всех источниках авторы полагают, что развитие силы должно идти параллельно с развитием гибкости [6].

Литература / References

- Литус, Р.И. По вопросам проведения уроков физической культуры в школе средствами силовой направленности: сб. науч. работ по материалам междунар. науч.-практ. конф., 27.02 – 05.03 2012 / Publishing House «Education and Science» s.r.o., Praha, 2012. – С. 72.
Litus R.I. Po voprosam provedeniya urokov fizicheskoy kul'tury v shkole sredstvami silovoy napravlenosti: sb. nauch. rabot po materialam mezhdunar. nauch.-prakt. konf., 27.02 – 05.03 2012 / Publishing House «Education and Science» s.r.o., Praha, 2012. – P. 72.
- Зварищук, О.М. Виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан: дис. ... канд. наук з фізично-го виховання і спорту: 24.00.02 / О.М. Зварищук. – Львів, 2002. – 202 с.
Zvaryshchuk, O.M. Vyhovannya vidpovidal'nosti starshoklasnykiv za sviy fizychnyy stan: dys. ... kand. nauk z fizychnogo vykhovannya i sportu: 24.00.02 / O.M. Zvaryshchuk. – L'viv, 2002. – 202 p.
- Литус, Р.И. Проведение уроков физической культуры средствами силовой направленности в профильных классах / Р.И. Литус // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – № 8. – С. 95–98.
Litus, R.I. Provedeniye urokov fizicheckoy kul'tury sredstvami silovoy napravlenosti v profil'nykh klassakh / R.I. Litus // Pedagogika, psikhologiya i mediko-biologicheskiye problemy fizicheckogo vospitaniya i sporta. – 2009. – No. 8. – P. 95–98.
- Литус, Р.И. Индивидуальный и дифференцированный подход к планированию нагрузок на уроках физической культуры учащихся старших классов / Р.И. Литус // Научный журнал НПУ им. М.П. Драгоманова. – 2014. – С. 116–119. – (Серия 15 ; вып. 3К (45) 14).
Litus, R.I. Individual'nyy i differentsirovanny podkhod k planirovaniyu nagruzok na urokakh fizicheckoy kul'tury uchashchikhsya starshikh klassov / R.I. Litus // Nauchnyy zhurnal NPU im. M.P. Dragomanova. – 2014. – P. 116–119. – (Seria 15 ; vyp. 3K (45) 14).
- Глядя, С.А. Стань сильным! : учеб.-метод. пособие по основам пауэрлифтинга / С.А. Глядя, М.А. Старов, Ю.В. Батыгин. – Харьков: К-Центр, 1998. – С. 43.
Glyadya, S.A. Stan' sil'nym! : ucheb.-metod. posobiye po osnovam pauerliftinga / S.A. Glyadya, M.A. Starov, Yu.V. Batygin. – Khar'kov: K-Tsentr, 1998. – P. 43.
- Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методы развития / В.И. Лях // Terra-спорт. – 2000. – С. 192.
Lyakh, V.I. Dvigatel'nyye sposobnosti shkol'nikov: osnovy teorii i metody razvitiya / V.I. Lyakh // Terra-sport. – 2000. – P. 192.