

*Тимчик Микола Валерійович,
Шегімага Володимир Феліксович
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова
м. Київ*

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ГІМНАСТИКОЮ

У статті розкривається зміст занять з гімнастики як засобу фізичного виховання учнів підліткового віку. 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.

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

Н. В. Тымчик, В. Ф. Шегимага. Физическое воспитание подростков в процессе занятий гимнастикой. В статье раскрывается содержание занятий по гимнастике как средства физического воспитания учащихся подросткового возраста. С этой целью проанализирована эффективность и значимость гимнастики в физическом воспитании. Установлено, что применение в общеобразовательных школах гимнастики способствует укреплению здоровья, гармоничному развитию и формированию в учащихся физической воспитанности.

Ключевые слова: физическое воспитание, подростки, занятия гимнастикой, физкультурно-массовая деятельность.

Tymchyk M.V., Shehimaha V.F. Physical education of teenagers in the process of gymnastics lessons. Actuality of problem of research physical education of adolescent pupils in the process of gymnastics lessons is due to the orientation of educational theory and practice in the development of modern

techniques that improve the efficiency of the educational process in comprehensive secondary schools. The effectiveness of implementation of new content in physical education depends on the development and realization of effective methods and other factors. The study and analysis of psychological, pedagogical and sports literature proves that science envisages moving forward, one of the prerequisites is to review traditional positions. In the system of physical education it consists in the creative flexible approach to application all the richness of theoretical and methodical principles instead of traditional standards and stamps. This should help to achieve the main goal - to the end of the school course to form in pupils the ability to manage vital motor actions in different conditions and cultivate their need for regular exercises throughout life. It is necessary to optimize the process of physical education, especially in secondary school pupils, emphasize Ukrainian scientists and educators.

One of the most promising directions of optimization of physical education is a rational use of effective tools and techniques of improving motor skills children of school age in order to strengthen their health, improvement physical development and physical preparedness.

In recent years a number of researches devoted particular aspects of solving this problem by means of gymnastics have been done. First of all, this is the study of the basics of physical education, optimization of physical education etc. The analysis of pedagogical literature certifying that today some experience of physical education of pupils has accumulated, but the problem of physical education of teenage pupils means gymnastics in modern conditions is not investigated enough.

The analysis of specialized literature shows that the maximization of opportunities in the formation of knowledge and skills, the increasing of the level of physical preparedness and education of pupils, their hardening and more can be referred to the most important criteria for optimal learning and education in the current conditions of schools.

Keywords: physical education, teenagers, gymnastics lessons, sports-mass work.

Постановка проблеми. Актуальність проблеми 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. 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. 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.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. 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.

Мета статті: розкрити зміст занять з гімнастики як ефективного засобу фізичного виховання учнів підліткового віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. 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].

В. Ареф'єв наголошує, 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 впливають 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.

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 [8].

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, утрюх, 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].

Аналіз наукових праць, свідчить, що у процесі занять гімнастикою та інших фізкультурно-масової діяльності в підлітків формуються не лише фізичні якості, а й морально-вольові, завдяки яким школярі можуть мобілізувати свої знання, уміння й сили для відносно тривалої і складної боротьби з труднощами, долати зовнішні й внутрішні перешкоди, які виникають в їх діяльності на шляху досягнення поставлених цілей, реалізуючи вольову цілеспрямованість тощо [7].

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. 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.

ЛІТЕРАТУРА

1. Bekh, I. D. (2012). *Osobystist u prostori dukhovnoho rozvytku* [Personality in the space of spiritual development]. Kyiv: Akademvydav.
2. Arefiev, V. G. (Ed.) (2016). *Teoriia ta metodyka vykladannia himnastyky* [Theory and methodology of teaching gymnastics:]. (4th ed., ext., revised.). Kyiv: TOV "Inter Logistic Ukraina".
3. Zubalii, M. D. (Ed.) (2012). *Metodyka fizychnoho vykhovannia uchniv 1-11 clasiv* [Methodology of physical education of pupils of 1-11 grades]. Kyiv: Pedagogichna dumka.
4. Tymchyk, M. V. (2013). Patriotychne vykhovannia starshykh pidlitkiv u protsesi phizkulturno-masovoi roboty [Patriotic education of senior teenagers in the process of sport and mass work]. (Dissertation Abstract, Kyiv).
5. Тимчик М. В. Виховання фізичної культури учнів у процесі ігрової діяльності / М. В. Тимчик // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія. Педагогічні науки : реалії та перспективи. Випуск 14. К., 2009. – С. 237–240.
6. Тимчик, М.В. Єдність школи та сім'ї у військово-патріотичному вихованні старших підлітків у процесі занять хортингом / М. В. Тимчик // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук. Праць. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. – Вип. 18, кн. 2. – С. 313-321.
7. Тимчик М. В. Хортинг як засіб виховання наполегливості в молодших школярів / М. В. Тимчик, Е. А. Єрмоєнко // Фізичне виховання в рідній школі. – К. – № 1 (89). – 2014. – С. 38-41.
8. Шегімага В. Ф. Гімнастична термінологія : навчальний посібник / В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Київ : 2009. – 135 с.