

О.І. Тимочко

## Сучасний потенціал оздоровчого впливу занять атлетичними видами спорту на школярів

Кафедра фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Сьогодні гостро стоїть проблема збереження і зміцнення здоров'я шкільної молоді, зумовлена соціально-економічними, екологічними та іншими чинниками. З огляду на негативні тенденції погіршення стану здоров'я школярів актуалізуються питання пошуку нових можливостей їх оздоровлення такими засобами фізичної культури і спорту, які викликали б у молоді значний інтерес і підвищену мотивацію. Дуже слабо вивчені в цьому контексті засоби атлетичних видів спорту, насамперед важкої атлетики та атлетичної гімнастики.

П. Зиков [1] дослідив роль занять важкою атлетикою у підвищенні показників загальної комфортності життя та емоційної рівноваги школярів. О. Тимочко [2–4] констатує, що попри існування багатьох упереджень щодо корисного оздоровчого впливу занять атлетизмом, вони мають великий оздоровчий потенціал у сучасних умовах при раціональній організації занять і правильному дозуванні навантажень. Л. Дворкін та інші дослідники [5] довели, що заняття атлетичною гімнастикою в підлітковому віці призводять до достовірного підвищення функціональних можливостей серцево-судинної системи. За свідченням О. Шияна і Д. Жмура [6], засоби атлетичної гімнастики позитивно впливають на збільшення мережі капілярів і покращення кровообігу, що дозволяє серцю працювати в оптимальному режимі. С. Ніколаєв та В. Войтович [7] зазначають, що атлетична гімнастика посилює роботу легенів, залоз внутрішньої секреції, нервової системи, покращує кровообіг внутрішніх органів, головного мозку, стимулює кровотворну функцію. І. Гайдук [8] довів, що дозована атлетична підготовка у шкільному віці не затримує ріст організму, натомість розвиває руховий апарат, формує гарну статуру.

Мета дослідження: розвіяти міфи про шкідливість занять атлетичними видами спорту у шкільному віці та обґрунтувати значний оздоровчий потенціал таких занять у сучасних умовах.

Виклад основного матеріалу. Багато років більшість науковців дотримувалися думки про те, що підлітки та юнаки шкільного віку не мають необхідних біологічних передумов для занять атлетизмом, а силові вправи завдають шкоди зростаючому організму в здоров'ю школярів загалом. Сьогодні можемо спростувати цю тезу на прикладі різних атлетичних видів спорту. Це надасть нових імпульсів для підвищення їх популярності в молодіжному середовищі. Заняття важкою атлетикою сприяють зміцненню з'єднуючих та опорних тканин, покращенню будови тіла, постави, фізичної продуктивності на всіх рівнях. Важка атлетика має свою неперевершену естетику, не потребує значних часових затрат. Але для тих, хто вважає атлетизм у "чистому" вигляді неприйнятним, можна порадити атлетичну гімнастику, яка поєднує суто силовий атлетизм з гімнастичними елементами, різнобічною фізичною підготовкою (біг, вправи на розтягування тощо).

Результати проведеного автором експериментального дослідження зі старшокласниками (2017 р.) доводять, що регулярні заняття атлетичною гімнастикою покращують показники функціонального стану юнаків. Атлетична гімнастика є чудовим засобом боротьби з малорухоливим способом життя. Вона зміцнює хребет і всю кісткову систему організму, що в майбутньому нерідко сприяє попередженню остеопорозу, зміцнює м'язи плечей, нижньої частини спини, стегон, м'язову систему організму в цілому, мобілізує функціональні резерви організму для подолання стомленості.

Заняття атлетичними видами спорту покращують роботу центральної нервової системи і загальний психофізичний статус організму, завдяки навантаженню м'язів знімають нервові напруження, виступають засобом профілактики проблем з ендокринною системою, спалюють в організмі зайвий жир (особливо це стосується атлетичної гімнастики, де силові вправи поєднуються з аеробними). Безперечним є вплив занять атлетизмом на формування здорового способу життя школярів; такі заняття викликають позитивні емоції, покращують настрій і самопочуття, підвищують загальну активність, комфортність, емоційну рівновагу. Це зумовлює формування нового позитивного ставлення до занять фізичною культурою в цілому.

Для реалізації сучасних оздоровчих можливостей занять атлетизмом на школярів необхідно враховувати тип їхньої будови тіла, індивідуальні фізіологічні і фізичні можливості, в ході занять поступово нарощувати як кількісні, так і якісні параметри навантажень, використовувати природні, педагогічні, медико-біологічні засоби відновлення.

Висновки. Докази того, що заняття атлетичними видами спорту сприяють покращенню здоров'я і формуванню здорового способу життя школярів, спростовують позиції противників використання атлетизму як засобу фізичного виховання та оздоровлення у шкільному віці. Результати дослідження переконують у тому, що атлетичні види спорту в сучасних умовах мають великий оздоровчий потенціал, який потребує грамотного використання з урахуванням тенденцій розвитку організму школярів у різних вікових категоріях. Заняття важкою атлетикою та атлетичною гімнастикою підвищують інтерес школярів до цінностей фізичної культури.

Література

1. Зыков П. Ю. Формирование здорового образа жизни подростков средствами физической культуры (на примере занятий тяжелой атлетикой). Студенческий научный форум-2015: VII Международная студенческая научная конференция. URL: <https://scienceforum.ru/2015/article/2015016236>.

2. Тимочко О. І. Зміцнення здоров'я та формування потреби у здоровому способі життя школярів засобами важкої атлетики. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2018. Вип. 1 (42). С. 234-237.

3. Тимочко О. І. Важка атлетика як засіб комплексного фізичного розвитку та зміцнення здоров'я школярів. Scientific Journal Virtus. 2018. № 24 (травень). С. 113-117.

4. Тимочко О. І. Специфіка розвитку фізичних якостей та оздоровлення старшокласників сучасними засобами атлетичної гімнастики. Scientific Journal Virtus. 2018. № 24 (травень). С. 204-207.

5. Дворкин Л. С., Дворкина Н. И., Кошкарёв С. С. Влияние занятий атлетической гимнастикой во внеурочное время на физическое состояние школьников 12-14 лет. Ученые записки Университета им. П. Лесгафта. 2018. № 7 (161). С. 66-70.

6. Шиян О., Жмур Д. Атлетична гімнастика у системі фізичного виховання студентської молоді. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015. № 1. С. 80-84.

7. Ніколаєв С., Войтович В. Оздоровча спрямованість засобів атлетичної гімнастики для юнаків старшого шкільного віку. Фізичне виховання і спорт: молодіжний наук. вісник. Луцьк, 2013. Вип. 9. С. 85-88.

8. Гайдук І. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку. Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць. Вип. 10: У 4-х т. Львів: НВФ "Українські технології", 2006. Т. 1. С. 141-144.

*В.А. Товт, В.В. Звонар, В.М. Мельник, В.Я. Сусла*

## **Корекція силовій підготовленості студентів жіночої статі засобами гімнастики і фітнесу**

**Кафедра фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет»**

**Р**озробка ефективних технологій корекції фізичної підготовленості студентів загалом, та її складової, силовій підготовленості, зокрема завжди є актуальною проблемою як для викладачів фізичного виховання, так і для студентів. Її актуальність визначається тим, що силова підготовленість є невід'ємною частиною фізичної підготовленості студентів, яка, в свою чергу, впливає на їх здоров'я та працездатність [4].

Корекція силовій підготовленості студентів жіночої статі є зазвичай комплексною проблемою загального фізичного виховання особистості, вирішенням якої переймаються вчені та спеціалісти спорту вже давно [2]. Проблема полягає в тому, що існує значна кількість методик силовій підготовленості, а з іншого боку, їх використання не є завжди ефективним у зв'язку з недостатністю врахування тренувальної дії тих чи інших засобів розвитку сили в умовах навчання у вищій школі, а також недостатнім залученням студентської молоді до занять доцільними видами ОРПА [1, 3].

Формулювання цілей роботи. Метою дослідження є вивчення рівня силовій підготовленості студентів жіночої статі та обґрунтування ефективних технологій її корекції засобами гімнастики і фітнесу.

Гіпотеза дослідження базується на припущенні про те, що вивчення сучасних технологій силовій підготовленості, проведення порівняльного аналізу між нормативними вимогами та реальними показниками силовій підготовленості у студентів жіночої статі дозволить обґрунтувати для них комплекси силових вправ та методи їх виконання, які забезпечать корекцію професійно значимих силових здібностей.

В процесі дослідження вирішувалися такі завдання:

- 1) вивчалися технології та методики, що використовуються для корекції силовій підготовленості;
- 2) обґрунтовувалися комплекси гімнастичних вправ та фітнесу для корекції компенсованих силовій підготовленості студентів;
- 3) перевірялася в реальних умовах навчання ефективність вправ гімнастики і фітнесу для корекції силовій підготовленості студентів жіночої статі.

Результати дослідження. Дослідження проводилися на базі ДВНЗ «УжНУ» та Закарпатського обласного палацу дитячої та юнацької творчості «ПАДЦЮН» в чотири етапи:

- на першому вирішувалося завдання з вивчення сучасних технологій корекції силовій підготовленості в гімнастиці і фітнесі;
- на другому вирішувалося завдання з аналізу показників силовій підготовленості у студентів жіночої статі з низьким і високим рівнями фізичної підготовленості;
- на третьому дослідження включало в себе розробку й обґрунтування комплексів вправ гімнастики і фітнесу для корекції силовій підготовленості студентів жіночої статі;
- на четвертому вирішувалося завдання з перевірки ефективності комплексів вправ гімнастики і фітнесу для корекції силовій підготовленості студентів жіночої статі.

Були використані такі методи: аналіз літератури та узагальнення; аналіз журналів обліку результатів оцінювання фізичної підготовленості студентів; системне педагогічне спостереження; опитування і інтерв'ювання; відкрите анкетування.