**Тарас Кириченко**

**(Переяслав,Україна)**

**ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ В СИСТЕМІ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**

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

За даними науковців лише близько 10% дітей шкільного віку практично здорові, 60% мають функціональні відхилення, 40 - 45% – хронічні захворювання. Серед школярів за період навчання у 5 разів збільшується кількість порушень постави та нервових розладів. У багатьох школярів спостерігається дисгармонійний фізичний розвиток (дефіцит маси тіла, зниження показників м'язової сили, ємності легень та ін.), що суттєво знижує загальну працездатність підростаючого покоління [1, 3, 4, 7].

Сучасній технічний прогрес, соціальні економічні досягнення вимагають сформувати новий тип людини, здатної активно використовувати закладені в ньому від природи фізичні якості протягом усього свого життя [2, 5, 6].

Основними вимогами сучасного суспільства є: по-перше, всебічний розвиток індивідуальних задатків до різних видів діяльності, що відповідають необхідним запитам суспільства; по-друге, освоєння кожним індивідом досягнень культури свого народу, акцентування життєвих інтересів на задоволення духовних запитів; по-третє, гармонійний розвиток духовних та фізичних якостей особистості. Ідеал фізично досконалої людини представляє собою усвідомлену потребу сучасного суспільства [8, 9].

Особлива роль у вихованні особистості відводиться здоров'ю підростаючого покоління.

Медичні та педагогічні дослідження показують, що існує взаємозв'язок і взаємообумовленість розумової та фізичної працездатності. Так, наприклад, встановлено достовірно позитивну кореляцію між показником фізичної працездатності та коефіцієнтом продуктивності уваги та достовірно негативну кореляцію між життєвим індексом та концентрацією уваги [2, 6].

Серед школярів із низьким фізичним розвитком неуспішність у навчальній діяльності становить понад 43%, серед школярів із середнім фізичним розвитком - лише 12% та серед школярів із високим рівнем фізичного розвитку 4 - 5% [1, 9].

Дослідження психологічних та інтелектуальних якостей учнів показало, що для успішних школярів з високим інтелектуальним розвитком характерні висока загальна активність, підвищений тонус, енергійність, моторна лабільність. Для неуспішних школярів характерні повільність і знижений тонус. Слід зазначити, що високий рівень розвитку рухових якостей відбувається за одночасного розвитку психічних, особливо інтелектуальних і вольових якостей [5, 7].

Для вирішення цих завдань потрібно оптимально використовувати різноманітні оздоровчі системи фізичних вправ, провідне місце серед яких, на думку низки авторів, займає атлетична гімнастика[6, 8].

Атлетична гімнастика - це система вправ з різними обтяженнями, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток сили та витривалості, формування гармонійної тілобудови [1, 4].

Засобами атлетичної гімнастики можуть бути: штанги, гантелі, гирі, амортизатори, блочні пристрої, вага власного тіла і тіла партнера, набивні м’ячі, різноманітні тренажерні пристрої.

Виділимо основні переваги атлетичної гімнастики перед іншими видами фізичної активності:

* *доступність* - займатися атлетичною гімнастикою можуть як юнаки, так і дівчата шкільного віку, різного рівня підготовленості;
* *безпека* - ймовірність травм при заняттях на тренажерах надзвичайно низька, а при виконанні вправ зі штангою та гантелями використовується страхування та самострахування. За даними дослідників [5, 7] коефіцієнт травматизму (кількість травм на 1000 людино-годин занять) у атлетизмі складає 0,7 значно менше ніж у таких видах спорту, як легка атлетика, лижі, гімнастика, спортивні ігри, які становлять основу традиційного шкільного курсу фізичної культури;
* *постійність* - на відміну від лижного спорту та легкої атлетики, що є сезонними, атлетична гімнастика забезпечує фізичну активність незалежно від кліматичних та погодних умов;
* *різнобічність* - засоби атлетичної гімнастики дозволяють проробляти всі м'язи, розвивати координацію, гнучкість, силову витривалість.

Виходячи з вищевикладеної та педагогічної практики занять атлетичною гімнастикою, нам видається доцільним конкретизувати поняття «оздоровча атлетична гімнастика» - це система вправ з обтяженнями, спрямована на залучення учнів до регулярних фізичних вправ силового спрямування, забезпечення високої працездатності протягом навчального періоду та не передбачає участі у змаганнях та досягнення граничних спортивних результатів[3, 6, 9].

Основними функціями атлетичної гімнастики, як системи фізичних вправ, що використовується для фізичного виховання учнів, на думку І.О. Капка є такі: загальна силова підготовка; спеціальна силова підготовка; профілактика гіподинамії та гіпокінезії; реабілітація опорно-рухового апарату після травм.

Аналіз літературних джерел засвідчує [1, 5, 6], що до функцій спортивно-тренувального характеру необхідно додати функції атлетичної гімнастики виховного характеру, особливо важливі при заняттях з учнями, а саме: а) виховання здорового способу життя; б) прагнення до самореалізації та соціалізації; в) фізкультурної освіти.

Засоби педагогічного впливу атлетичної гімнастики, можна згрупувати в наступні блоки:

1) засоби виховання: концентрація уваги, міжособистісне спілкування, формування характеру, управління емоційним станом;

2) засоби оздоровлення: вправи для зміцнення дихальної системи, для профілактики порушень постави, навички самомасажу;

3) засоби фізичного розвитку: тренування м'язової сили, силової витривалості, швидкісно-силових якостей, спритності та гнучкості;

4) засоби освіти: знання про значення занять фізичною культурою для покращення здоров'я; знання про методику розвитку основних рухових якостей; навички самостійного складання комплексів тренувальних занять, проведення розминки;

5) засоби гігієни: виконання загартовуючих процедур, контроль за своїм функціональним станом, раціональний режим дня.

Атлетична гімнастика, з точки зору дослідників [2, 3, 5], повинна розглядатися як система фізичного виховання, що має у своєму арсеналі різноманітні засоби для комплексного впливу на особистість школяра.

У процесі занять атлетичною гімнастикою можуть моделюватися життєві ситуації, які потребують мобілізації фізичних та психічних ресурсів організму, що особливо актуально для старших школярів, які вступають у світ дорослих[3, 4, 6].

Особливо наочно це проявляється в умовах закладу позашкільної освіти, де педагогічний процес більш наближений до реалій життя на відміну від закладу середньої освіти, де атлетична гімнастика може і має стати дієвим засобом виховання та формування особистості учнів.

При грамотній побудові педагогом-тренером заняття і виборі адекватних навантажень, учень, який займається в атлетзалі буде на кожному занятті робити, нехай невеликий, але видимий крок вперед. Це може бути збільшення кількості підйомів снаряду, виконання технічно складної вправи, зростання результатів, що створюють ситуацію ycпіxу, що сприяє зростанню усвідомленої мотивації до занять, підвищує рівень самооцінки [6, 8].

Перевагою атлетичної гімнастики є симетричність виконання рухів, а саме: переважна більшість вправ зі штангою, гантелями, тренажерами виконується одночасно двома руками, з рівномірним навантаженням, з однаковими траєкторіями руху.

Основний засіб атлетичної гімнастики - вправи з обтяженнями, що комплексно впливають на організм школяра, який формується.

Тренування з обтяженнями, на думку вчених [1, 5, 6, 9]:

* збільшує м'язову силу;
* підвищує м'язову витривалість;
* є засобом формування гармонійної тілобудови;
* збільшує міцність кісток і зв'язок, кількість капілярів у м'язах;
* збільшує гнучкість;
* покращує здоров'я та фізичну підготовленість;
* допомагає контролювати вагу та знижувати відсоток жиру;
* зміцнює серце та нормалізує тиск крові;
* допомагає запобігти остеопорозу;
* сприяє формуванню позитивної думки про себе;
* розвиває дисциплінованість та посилює мотивацію, яка переноситься на всі інші сфери життя.

Таким чином, регулярні заняття атлетичною гімнастикою позитивно впливають не тільки на фізичний розвиток та фізичну підготовку, але й на інші складові здоров'я та здорового способу життя учнівської молоді. Раціональне харчування, відсутність шкідливих звичок, дотримання раціонального режиму навчання, відпочинку та гігієни є безумовною умовою досягнення успіху на заняттях атлетичною гімнастикою.

Фахівці [1, 4] виділяють чотири основні фактори, що визначають стан індивідуального здоров'я, причому розподіл значущості факторів такий:

1. Біологічні фактори (спадковість) - 20%.

2. Навколишнє середовище (природне, техногенне, соціальне) - 20%.

3. Індивідуальний спосіб життя - 50%.

4. Охорона здоров'я - 10%.

З цих даних випливає, що як мінімум наполовину стан здоров'я людини залежить від її способу життя, тобто від звичок і поведінки.

Основними негативними зовнішніми факторами, які визначають спосіб життя людини та впливають на її здоров'я, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, є «гіподинамія, неправильне харчування (насамперед надмірна вага) та шкідливі звички (вживання алкоголю, нікотину, наркотиків та інших хімічних речовин)» [1]. Нині основною причиною недостатнього фізичного навантаження є те, що частка м'язових зусиль різних видів праці знизилась до 10-20% [7, 8].

Тому активні заняття фізичними вправами є невід'ємною складовою здорового способу життя учнів і необхідні для їх фізичного та особистісного розвитку, адже сутністю фізичної культури є «задоволення природних потреб людини у руховій активності та забезпечення на цій основі необхідної в житті фізичної дієздатності»[1, 8].

Обмеження фізичної активності суперечить фізіології молодого організму учнів, що негативно впливає на його морфологію та фізіологію, призводить до функціональних змін: 1) частішають серцеві скорочення; 2) зменшується кількість крові, що викидається серцем, і скорочується ємність судинного русла; 3) уповільнюється швидкість загального кровообігу; 4) систолічний артеріальний тиск падає, а діастолічний – підвищується [7].

Фахівці зазначають [1, 3], що слабкість м'язів часто призводить до того, що пасивні системні структури, наприклад суглоби, зв'язки, а також сполучна тканина зазнають перевантажень і втрачають еластичність.

Крім того, діяльність, що носить монотонний характер з обмеженою фізичною активністю, як при шкільних навчальних заняттях, призводить до зниження працездатності та негативно впливає на організм учнів. Навчальні навантаження створюють, крім того, значну емоційну напругу [4, 6].

Сучасні соціальні реалії, прискорений ритм життя, підвищені психічні навантаження вимагають від підростаючого покоління особливої турботи про своє здоров'я. Для успішного процесу соціалізації молодої людини потрібен високий рівень фізичної та розумової працездатності, оптимальний фізичний розвиток та рухова підготовка. Все це можна і потрібно досягти за допомогою регулярних занять фізичними вправами і ведення здорового способу життя, тобто засобами фізичної культури і атлетичної гімнастики зокрема.

**Література:**

1. Апанасенко Г., Долженко Л. Рівень здоров’я і фізіологічні резерви організму. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2007. №1. С. 17–21.
2. Григоренко Г.В. Теоретичні аспекти реалізації фахового компоненту спортивно-педагогічного вдосконалення з силових видах спорту. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту*: зб. наук. праць. Харків: ХДАФК, 2018. Вип. 2. С. 141-146.
3. Земцова І.І. Спортивна фізіологія: навч. посіб. для ВНЗ. Київ, 2010. 219 с.
4. Кириченко Т.Г. Атлетизм в системі тренувальних занять різних груп населення: спортивно-прикладні аспекти*. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 15.Вип 11к (142). 2021. С.40-43.
5. Навроцький Е.М., Пантік В.В. Удосконалення силових якостей студентів засобами атлетичної гімнастики. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві.* 2013. № 2. С. 47-51.
6. Олешко В. Г. Силові види спорту. Київ: Олімпійська література, 2004. 287 с.
7. Пуцов О.І., Капко І.О., Олешко В.Г. Атлетизм: навч. посібн. Київ: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2007. 232 с.
8. Стеценко А.І., Гунько П.М. Теорія і методика атлетизму: навч. посібн. Черкаси: Видавничий відділ ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2011. 216 с.
9. Школа О.М., Гуляєва А.І. Вплив силового навантаження на показники фізичного розвитку юнаків старших класів на уроках фізичної культури. *Олімпійский спорт, фізична культура, здоров’я нації*. Луганскь, 2012. С. 375-379.