**Тарас Кириченко**

**(Переяслав, Україна)**

**АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА ЯК ЗАСІБ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛЯРІВ ЗЗСО**

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 [3, 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 [2, 6].

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 [1, 2, 4].

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, 5].

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 [2, 6].

Фізична культура - це особлива сфера діяльності людини. Вона виникла і розвинулася одночасно із загальною культурою людини. Історичний підхід дозволяє виявити генетичні зв'язки фізичної культури із загальнолюдською культурою [3, 4, 5].

Окрім задоволення потреби у русі, фізична культура може і повинна задовольняти й інші потреби людини: духовні (потреба у творчості, самопізнанні, естетичній насолоді) та соціальні (потреба у спілкуванні, у визнанні іншими людьми); дію і особисті якості людини: волю, наполегливість, рішучість [2, 3].

Низький рівень здоров'я населення та особливо підростаючого покоління створює негативний тиск на соціум. Збільшуються прямі витрати сім'ї та суспільства на охорону здоров'я, просвітництво, як дітей так і батьків. Тому потрібно всіляко сприяти зміцненню здоров'я всього населення і особливо учнів [2].

Для вирішення цих завдань потрібно оптимально використовувати різноманітні оздоровчі системи фізичних вправ, провідне місце серед яких, на думку низки авторів, займає атлетична гімнастика [4, 6].

Атлетична гімнастика - це система вправ з різними обтяженнями, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток сили та витривалості, формування гармонійної тілобудови [2, 4, 6].

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

В даний час базова силова підготовка пов'язується з атлетичною гімнастикою [1, 5].

Можливість встановлення посильного навантаження, великий діапазон вправ, наочність результатів занять, що виражається або у збільшенні сили та збільшенні м'язової маси, або у зменшенні жирового прошарку та підвищенні м'язового тонусу, зробили атлетичну гімнастику популярною серед підростаючого покоління. Школярі становлять близько 50% від загальної кількості тих, хто займається атлетичною гімнастикою [4, 6].

За даними А.І. Стеценка, 60% від загальної кількості учнів, які займаються атлетичною гімнастикою, складають школярі та учні системи професійної освіти [3].

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, 8] 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].

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 [3].

Аналіз літературних джерел засвідчує [1, 3, 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 \_іло будови\_ 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.

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.

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.

На думку дослідників, поняття «оптимізація фізичного стану» має стати визначальним у теорії та методиці занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості, коли основними завданнями занять є: удосконалення функціональних можливостей організму, підвищення його працездатності, компенсація недостатньої рухової активності [3, 5, 6].

Особливе значення для оптимізації фізичного стану має фізичне виховання учнів, організм яких перебуває у процесі розвитку, зазнає великих навантажень під час навчання та немає функціональних та адаптивних можливостей дорослої людини.

Виходячи з вищевикладеного, ми визначаємо поняття «оптимізація фізичного стану учнів» як процес досягнення рівня фізичного стану, що забезпечує успішне освоєння навчального матеріалу середньої школи та різнобічну фізичну підготовку без перевантаження організму [1, 2, 4, 6].

Особливе значення для оптимізації фізичного стану має фізичне виховання учнів, організм яких перебуває у процесі розвитку, зазнає великих навантажень під час навчання та немає функціональних та адаптивних можливостей дорослої людини. Виходячи з вищевикладеного, ми визначаємо поняття «оптимізація фізичного стану учнів» як процес досягнення рівня фізичного стану, що забезпечує успішне освоєння навчального матеріалу середньої школи та різнобічну фізичну підготовку без перевантаження організму [1, 2, 4, 6].

Оптимізація фізичного стану є одним з основних компонентів фізичного здоров’я і завдання його зміцнення є одним з основних для фізичного виховання учнів. Здоров’я є базою високого рівня фізичної та психічної працездатності, особливо необхідних підростаючому поколінню в шкільний період життя.

Силові можливості організму, поряд із витривалістю, є визначальними для фізичного розвитку та професійної діяльності людини. Природним результатом занять атлетичною гімнастикою, основним засобом якої є вправи з обтяженням, буде збільшення сили різних м’язових груп.

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

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

* збільшує м’язову силу;
* підвищує м’язову витривалість;
* є засобом формування гармонійної \_іло будови;
* 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 учнів. Раціональне харчування, відсутність шкідливих звичок, дотримання раціонального режиму навчання, відпочинку та гігієни є безумовною перевагою у досягненні успіху на заняттях атлетичною гімнастикою.

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. Весловуцький Ц.В. Фізичні вправи з обтяженнями. Київ: Здоров’я, 1984. 104 с.
2. Гулбані Р.Ш., Коса А.О. Корекція постави студентів 18-19 років шляхом зміцнення «м’язового корсета». *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: науковий журнал. Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ. 2010. №5. С. 40–43.
3. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті. Київ: Олімпійська література, 2007. 111 с.
4. Кириченко Т.Г. Базисні основи психолого-педагогічного забезпечення системи підготовки спортсменів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова.* Серія 15. Вип 11К (156). 2022. С. 18-23.
5. Кібальник О.Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків: автореф. дис. …канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2008.23с.
6. Лавренюк В.С. Удосконалення силових здібностей студентів у навчальному процесі з фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: науковий журнал. Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ. 2011. №6. С. 74–77.