

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНОШЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

THE INFLUENCE OF ATHLETIC GYMNASTICS ON THE PHYSICAL FITNESS OF HIGH SCHOOL AGE YOUTHS

**Yu. Melnikov
A. Pushkarev
S. Maksimova**

Summary: The article reflects the results of the influence of special sets of strength-oriented exercises, based on the use of athletic gymnastics, on the level of physical fitness of young men of senior school age in the process of physical education.

Keywords: students, lesson, physical culture, physical fitness, athletic gymnastics, level, motivation.

Мельников Юрий Александрович

к.п.н., доцент, ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет», (г. Ижевск)
pffkksi@mail.ru

Пушкарёв Алексей Владимирович

к.п.н., доцент, ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет», (г. Ижевск)
alexeipushkarev@mail.ru

Максимова Светлана Семеновна

доцент, ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет», (г. Ижевск)
maks.ss59@mail.ru

Аннотация: В статье отражены результаты влияния специальных комплексов упражнений силовой направленности, основанных на использовании средств атлетической гимнастики, на уровень физической подготовленности юношей старшего школьного возраста в процессе занятий физической культурой.

Ключевые слова: учащиеся, урок, физическая культура, физическая подготовленность, атлетическая гимнастика, уровень, мотивация.

Актуальность

Современная система образования в сфере физической культуры и спорта характеризуется поиском новых подходов к построению школьного физического воспитания. Государственный стандарт общего среднего образования служит инструментом регулирования указанного процесса, в котором физическая подготовка учащихся выступает в качестве государственного и общественного значимого заказа. Этот заказ регулируется на основе различных учебных программ, базирующихся на определенных педагогических концепциях, которые предлагают подходы и правила построения учебного процесса в целом и физической подготовки учащихся в частности [6,7,11].

Физическая подготовленность – важный компонент здоровья, а ее улучшение – одна из главных задач физического воспитания в школе [1,2,3,4]. Хорошая физическая подготовленность является основой высокой работоспособности во всех видах учебной деятельности учащихся. Школьники с хорошей физической подготовкой успешнее справляются с задачами обучения, чем учащиеся с низким уровнем двигательного развития [2,7,11].

Отмечается, что со снижением показателей здоровья снижается и уровень физической подготовленности

школьников образовательных учреждений. Современные образовательные учреждения зачастую озабочены лишь повышением интеллектуальной нагрузки, стремлением дать учащемуся как можно больше знаний. А уплотнение школьных программ и увеличение недельных нагрузок приводит к резкому снижению двигательной активности школьников.

Существование комплекса проблем, связанных с неудовлетворительным уровнем физической подготовленности учащихся старшего школьного возраста, малой двигательной активностью, неудовлетворительным функциональным и психоэмоциональным состоянием, подтверждается данными многочисленных источников и научных исследований [1,5,6,9].

По данным ряда авторов [4,6,8,10], к причинам снижения интереса к уроку физической культуры следует отнести однообразие содержания учебной программы, которая не учитывает возрастные изменения мотивации и интересов учащихся.

Поэтому главной проблемой в школе была и остается проблема поиска новых средств, методов, форм повышения физической подготовленности и интереса к уроку физической культуры.

Цель исследования – повышение уровня физиче-

ской подготовленности учащихся старшего школьного возраста.

Методы исследования

Для достижения поставленной цели использовались: анализ научно-методической литературы, анкетирование, тестирование, педагогический эксперимент, математико-статистическая обработка полученных данных.

Исследование проводилось с сентября по декабрь 2023 года на базе МБОУ СОШ № 89 Ленинского района г. Ижевска. Для решения поставленных задач на начальном этапе исследования проведен опрос, дана оценка уровня физической подготовленности, определена физическая подготовленность учащихся десятых классов по следующим контрольным испытаниям: бег на 30м, 60м, 100м, прыжок в длину с места, подтягивание из виса на высокой перекладине, поднимание туловища в сед за 30с. Показанные результаты считаются исходными. Проведен педагогический эксперимент.

Исходя из результатов тестирования, были сформированы контрольная (КГ-10б) и экспериментальная (ЭГ-10а) группы по 10 юношей в каждой группе. КГ и ЭГ занимались по программе «Физическая культура» (В.И. Лях, 2019) три раза в неделю по 40 минут на протяжении первой и второй четверти учебного года, но третий урок в ЭГ проходил в тренажерном зале по разработанным нами специальным комплексам упражнений силовой направленности, основанных на использовании средств атлетической гимнастики.

Особенности реализации занятий заключались в том, что средства атлетической гимнастики составляли основу комплексов упражнений. Комплексы упражнений были подобраны таким образом, что включенные в него упражнения были адаптированы к учащимся и направлены на развитие различных групп мышц. Время работы на тренажерах для каждого учащегося, определялось в индивидуальном порядке с учетом типа телосложения, наклонностей, физического развития и физической подготовленности.

До начала эксперимента учащимся ЭГ, для стимулирования интереса к занятиям атлетической гимнастикой, было разъяснено о невозможности моментального улучшения своих результатов, объяснена причинно-следственная связь между состоянием здоровья и возможностью получить от этого положительные эмоции, работоспособностью и благополучием, не стесняться гордиться своими достижениями в занятиях.

Занятия сопровождалась методическими указаниями по технике выполнения упражнений, рекомендациями по нагрузке и отдыху. Прохождение и освоение

учебного материала осуществлялось в логической последовательности, в системе взаимосвязанных уроков.

Для выявления отношения учащихся десятых классов к урокам физической культуры был проведен опрос. До эксперимента 35% юношей ЭГ и 30% КГ считают, что главной задачей урока физической культуры в школе является развитие физических качеств. 50% юношей ЭГ и 40% КГ - укрепление здоровья. Не определились с ответом 15% учащихся ЭГ и 30% КГ.

На вопрос свободного посещения уроков физической культуры в ЭГ 30% учащихся посещали бы занятия, 50% - частично посещали и 20% - не посещали, а в КГ 30%; 30% и 40% соответственно.

Данные опроса демонстрируют, что процент посещаемости уроков физической культуры юношей низкий. Одной из причин может являться однообразие уроков, проходивших в традиционной форме, которые не учитывают возрастные изменения мотивации и интересы учащихся.

На вопрос: «Каким видом спорта на занятиях физической культурой они хотели бы заниматься?», в КГ - 6% легкой атлетикой, 50% - спортивными играми, 3% - гимнастикой, 1% - лыжным спортом, 40% - атлетической гимнастикой в тренажерном зале. В ЭГ - 5% легкой атлетикой, 35% - спортивными играми, 4% - гимнастикой, 1% - лыжным спортом, 40% - атлетической гимнастикой.

Анализ результатов опроса свидетельствует, что занятия атлетической гимнастикой в тренажерном зале вызвали определенный интерес у юношей, что можно связать с новизной проведения занятий.

На начало эксперимента уровень физической подготовленности юношей в КГ и ЭГ составил: 60% со «средним» уровнем подготовленности и 40% с уровнем «выше среднего». Учащихся с «низким», «ниже среднего» и «высоким» уровнем физической подготовленности не выявлено.

В течение эксперимента проведено три контрольных среза в обеих группах после прохождения занятий легкой атлетикой, спортивными играми, гимнастикой.

По результатам определяли динамику изменений уровня физической подготовленности учащихся.

Результаты и их обсуждение

Полученные результаты сравнительного анализа физической подготовленности юношей показали, что средний результат КГ в беге на 30м в начале эксперимента составил $4,85 \pm 0,08$ с, а в конце $4,87 \pm 0,08$ с. Показатели ухудшились на 0,02с (-0,4%). Это свидетельствует о том, что все последующие занятия носили обучающий харак-

тер и вследствие чего, снижалась моторная плотность урока физической культуры.

В ходе исследования выявили, что результат ЭГ в беге на 30м в начале эксперимента составил $4,73 \pm 0,09$ с, в конце $4,48 \pm 0,09$ с. Результат улучшился на 0,25с. Это можно объяснить тем, что для развития быстроты мы применяли различные упражнения в тренажерном зале на развитие взрывной силы. Эти средства более эффективны для развития быстроты, так как учащиеся выполняют такие задания с большим интересом, эмоциональный уровень таких уроков более высокий. Учитывая мотивации учащихся, удалось избежать однообразия содержания учебной программы. Прирост результата составил 5,3%.

Средний результат КГ в беге на 60м в начале эксперимента составил $8,8 \pm 0,08$ с, а в конце $8,81 \pm 0,07$ с. Показатель ухудшился на 0,01с (-0,11%) по сравнению с исходным. Проведение занятий физической культурой нагрузка (по пульсу) носила поддерживающий характер и не способствовала развитию двигательных качеств, в том числе и дистанционной скорости.

Было выявлено, что результат в беге на 60м в начале эксперимента в ЭГ составил $8,85 \pm 0,14$ с, в конце он составил $8,48 \pm 0,12$ с. Показатель дистанционной скорости юношей улучшился на 0,37с. В этот период применялись средства и методы для развития силовой выносливости, упражнения на взрывную и абсолютную силу. Прирост результатов достиг 4,2%.

Средний результат КГ в беге на 100м в начале эксперимента составил $14,85 \pm 0,14$ с, а в конце $14,96 \pm 0,13$ с. Скорость бега ухудшилась на 0,11с, что составило - 0,7%. Результат ЭГ в беге на 100м в начале эксперимента составил $14,95 \pm 0,18$ с, в конце $14,55 \pm 0,14$ с. Прирост составил 2,7%. Показатели улучшились на 0,4с. В этот период применялись упражнения на развитие взрывной, абсолютной силы и силовой выносливости.

Результат КГ в прыжках в длину с места, оценивающий развитие взрывной силы на начало, и конец эксперимента составил $199,8 \pm 4,11$ см и $198,4 \pm 4,6$ см. Итоговый результат группы ухудшился на 1,4см (-0,7%). Это можно объяснить тем, что большая часть занятий уделялась обучению тактике и технике баскетбола, из-за чего снижается его общая и моторная плотность. После раздела «гимнастика», результат не изменился, так как специального развития взрывной силы на уроках не было. Это связано с использованием большого количества времени на обучение отдельных элементов упражнений, в ущерб развитию физических качеств.

Средний результат показателей ЭГ в прыжках в длину с места, характеризующий развитие взрывной силы, до и после эксперимента составил $204,5 \pm 5,14$ см

и $225 \pm 3,59$ см соответственно. Итоговый результат улучшился на 20,5см. Прирост показателя составил 10%. Это свидетельствует о положительном использовании атлетической гимнастики в занятиях физической культурой с юношами старшего школьного возраста.

В ходе исследования удалось установить, что результат в подтягивании на перекладине в начале эксперимента КГ составил $2,7 \pm 0,5$ раза, а уже в конце эксперимента данный результат ухудшился на $2,3 \pm 0,4$ раза. После традиционных занятий баскетболом сила мышц сгибателей рук снизилась на 0,4 раза, что составило -14,8% т.к. нагрузка на данную группу мышц не носила развивающего характера вследствие низкой плотности урока и большой доли обучения элементам техники. Уроки гимнастики не смогли улучшить абсолютную силу, так как было использовано недостаточно упражнений для ее развития.

При анализе полученных данных ЭГ в тесте «Подтягивание на перекладине» после прохождения блока силовых занятий в тренажерном зале результат улучшился на 1,2 раза. Средний результат в начале эксперимента составил $3,8 \pm 0,5$ раза, а в конце $5,0 \pm 0,5$ раза. Итоговый показатель улучшился на 32,6%.

Это объясняется тем, что для развития силы мышц сгибателей рук на уроках применяли упражнения с прогрессивно-возрастающим отягощением, применяли статические упражнения, упражнения с использованием нестандартного оборудования, упражнения с резиновыми бинтами и эспандерами.

Для определения силовой выносливости юноши выполняли контрольное испытание в поднимании туловища в сед за 30с. Результаты КГ ухудшились на 3% с $46,8 \pm 0,29$ раз до $45,4 \pm 0,59$ раза. После занятий спортивными играми результат остался на исходном уровне. Вследствие того, что большую часть урока занимало обучение элементам техники, на развитие двигательных качеств оставалось мало времени. После уроков гимнастики результат улучшился, но не существенно. Это закономерно, так как происходит активное развитие силы брюшных мышц, как за счет применения специальных упражнений, так и за счет статической работы на гимнастических снарядах.

В ЭГ замечен прирост показателя на 14,5% по сравнению с КГ. Результат повысился с $46,3 \pm 1,23$ раза до $53 \pm 1,23$ раза соответственно. Сила мышц сгибателей туловища увеличилась. Объясняется это тем, что наряду с решением образовательных задач, для развития этой группы мышц мы применяли метод прогрессивно-изменяющегося отягощения. Такие упражнения проходили достаточно эмоционально. В процессе решения образовательных задач по гимнастике продолжали применять

метод прогрессивно-изменяющегося отягощения, увеличивая массу отягощения, быстроту перемещения груза, также применяли комплексы упражнений на шведской стенке и гимнастической скамейке.

По завершении эксперимента повторно выявили отношение десятиклассников к урокам физической культуры. 45% юношей ЭГ считают главной задачей урока физической культуры в школе – это развитие физических качеств, 45% - укрепление здоровья, и 10% затруднились с ответом. В КГ 35% - развитие физических качеств, 45% укрепление здоровья, и 20 % затруднились с ответом.

Показатели отношения юношей к свободному посещению занятий физической культурой в школе распределились следующим образом: ЭГ – 70% посещали бы, 10% – частично посещали и 20% – игнорировали бы занятия. В КГ – 25% посещали бы, 45% – частично посещали и 30% не посещали бы.

Из полученных результатов можно сделать выводы, что процент посещаемости уроков физической культуры КГ остался низким, одной из причин может являться однообразность уроков, так как уроки проходили в традиционной форме. В ЭГ процент посещаемости вырос. Одна из причин – занятия атлетической гимнастикой в тренажерном зале.

После эксперимента на вопрос, «Каким видом спорта на занятиях физической культуры они бы хотели заниматься?». Учащиеся ЭГ ответили: 3% – легкой атлетикой, 25% – спортивными играми, 2% – гимнастикой, 1% – лыжным спортом и 69% – атлетической гимнастикой. Юноши КГ ответили: 4% – легкой атлетикой, 49% – спортивными играми, 3% – гимнастикой, 1% – лыжным спортом и 49% атлетической гимнастикой.

Следовательно, занятия атлетической гимнастикой

в тренажерном зале вызвали определенный интерес у юношей, что взаимосвязано, прежде всего, с новизной учебных занятий и пропагандой со стороны СМИ. Наибольший процент учащихся, заинтересованных в посещении урока физической культуры – учащиеся ЭГ. Можно с уверенностью сказать, что они осмысленно посещают уроки физической культуры, что подтверждается результатами опроса.

Учащиеся начинают более осмысленно и целенаправленно заниматься на уроке физической культуры, иметь большую заинтересованность в укреплении своего здоровья, при условии включения в школьную программу дополнительных современных видов физической подготовки, что подтверждается результатами опроса учащихся. (Рис. 1.)

Сравнение исходных и конечных показателей уровня физической подготовленности юношей старшего школьного возраста (рис.1) показали, что после проведенного эксперимента уровень физической подготовленности юношей КГ не изменился. Можно сказать, что традиционные уроки физической культуры носят обучающий поддерживающий характер, а не развивающий.

В ЭГ понизилось количество учащихся со «средним» уровнем физической подготовленности с 60% до нуля, а число учеников, имеющих уровень подготовленности «выше среднего», значительно увеличилось и составило 100% от общего количества испытуемых.

Мы считаем, что позитивные изменения в ЭГ произошли за счет включения в уроки физической культуры специальных комплексов упражнений силовой направленности, основанных на использовании средств атлетической гимнастики.

Позитивное отношение к учебной деятельности

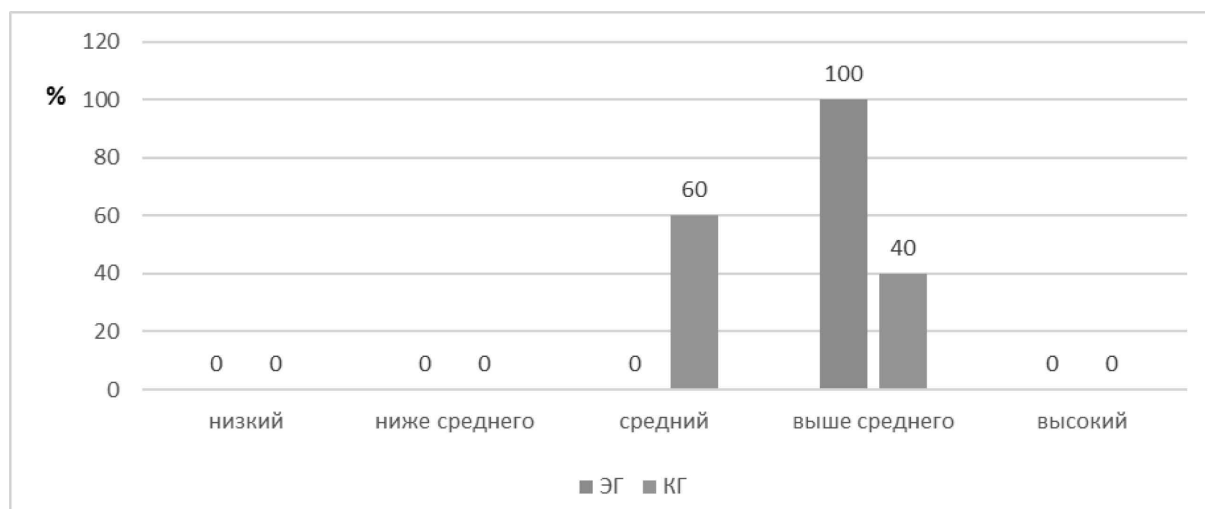


Рис. 1. Уровень физической подготовленности юношей после эксперимента (%)

представляет собой и самостоятельную ценность, поскольку является показателем психологического благополучия, что прослеживается из посещения уроков. До эксперимента она составила 85,05%, а по окончании 98,4%, тогда как в КГ отношение практически не изменилось. До эксперимента 79,7%, а по его окончании 81,4%.

Анализ посещаемости занятий в ходе педагогического эксперимента свидетельствует об улучшении посещаемости в ЭГ на 15,7%, а в КГ на 2,1%. На основании этого, мы можем утверждать, что стимулирующим фактором для юношей является новая форма проведения занятий по физической культуре, которая повышает мотивацию в посещении таких уроков.

Выводы

После эксперимента в КГ уровень физической подготовленности практически не изменился. Следовательно, стандартные трехразовые занятия в недельном цикле по физической культуре в КГ не имели необходимого тренирующего воздействия, а являлись лишь поддерживающим. Незначительное улучшение показателей физической подготовленности юношей произошло, прежде всего, благодаря естественному биологическому росту организма, нежели влияния педагогического фактора.

К причинам снижения интереса к уроку физической культуры следует отнести однообразие содержания учебной программы, которая не учитывает возрастные изменения мотивации и интересов учащихся. Усредненные требования, не учитывающие личностных особенностей, приводят к тому, что юноши на уроке находятся в стрессовом состоянии и или же становятся равнодушными.

В ЭГ за счет применения средств атлетической гимнастики подготовленность заметно повысилась. Рассматривается плавное повышение результатов от измерения к измерению в течение первых двух четвертей учебного года.

Сократилось число учащихся со «средним» уровнем физической подготовленности с 60% до нуля, а число учащихся с уровнем подготовленности «выше среднего» значительно увеличилось и составило 100% от общего количества испытуемых. Результаты, полученные в ходе эксперимента, позволяют говорить о положительной динамике уровня физической подготовленности юношей старшего школьного возраста.

Таким образом, доказана эффективность комплексов упражнений силовой направленности, основанных на использовании средств атлетической гимнастики.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аникеев В.М. Как повысить эффективность уроков физической культуры // Спорт в школе. 1997. №8. – С.3-4.
2. Бурова Ф.Е. Анализ урока физической культуры с различных сторон. Ижевск: Издательский дом «Удмуртский университет». 2018. – С.24-25.
3. Иванов В.А., Должников И.В. О комплексном развитии физических качеств у школьников // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. 1998. №4. – С.10-15.
4. Корниенко А.А. Методы и средства улучшения эффективности физического воспитания в школе // Физическая культура в школе. 1991. №3. – С.40-41.
5. Литус Р.И. Место и роль атлетической гимнастики на уроках физической культуры для учащихся старшего школьного возраста // Инновационные образовательные технологии. 2015. № 3(43). – С.25-28.
6. Лукьяненко В.П., Краморова М.В., Муханова Н.В. Комплексное развитие физических качеств как основа укрепления здоровья школьников // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. 2018. №2(65). – С. 178-184.
7. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. – 7-е изд. – М: Просвещение. 2012. – 237с.
8. Мансуров И.И. Теоретико-методические основы физической культуры в школе: Учебное пособие. – Карачаевск: изд. КЧГУ. 2003. – 361с.
9. Развитие силовых способностей старших школьников средствами атлетической гимнастики на уроках физической культуры / А.П. Матвеев, В.Ю. Карпов, Ф.Р. Сибгатаулина [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. №12(154). – С.167-172.
10. Устьячкинцев Ю.А., Сорокина Е.Ю. Совершенствование методики силовой подготовки учащихся старших классов // Олимпийская идея. Материалы 6-й Всероссийской научно конференции. Ростов-на-Дону: Южный Федеральный университет. 2016. – С. 125-130.
11. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии. – Ростов н/Д.: «Феникс». – 2005. – 432с.

© Мельников Юрий Александрович (pffkksi@mail.ru), Пушкарев Алексей Владимирович (alexseipushkarev@mail.ru), Максимова Светлана Семеновна (maks.ss59@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»