

ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ ВОЛЬОВОЇ ГІМНАСТИКИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Кравчук Т.М., Чуркін О.В.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Вступ. Сьогодні існує низка факторів, що негативно впливають на здоров'я та фізичний розвиток особистості. Нажаль питому вагу серед них займає низька фізична активність, недостатня фізична підготовленість учнів різних вікових груп. Вирішувати ці проблеми, насамперед, покликані шкільні уроки фізичної культури. Проте 45 хвилин, відведених на урок, лімітують можливості вчителя і учнів у задоволенні потреб у русі. Зогляду на це є актуальним пошук більш ефективних засобів фізичного виховання для застосування яких не потрібно багато часу і додаткового обладнання.

До таких педагогічно-доцільних засобів фізичного виховання школярів можна віднести вправи вольової гімнастики, які надзвичайно прості в засвоєнні і побудовані на принциповій відмові від яких-небудь снарядів і пристосувань, не вимагають наявності спеціально обладнаного місця, виконуються в умовах обмеженого простору і підходять для дітей будь-якого рівня фізичного розвитку і стану здоров'я, без попередньої підготовки.

Дослідженню ефективності використання вправ різних видів гімнастики у фізичному вихованні школярів присвячено роботи О. Ваніної (2002), М. Вежева (2003), О. Кастальського (2009), А. Корунця (1998), Л. Новикової (2004), Р. Пустильника (2001), К. Сусоліної (2007), С. Шауро (2009), У. Шевців (2009) та ін. Але досліджень, присвячених питанням використання вправ вольової гімнастики у фізичному вихованні старшокласників ще не було, що й зумовило вибір теми нашого дослідження.

Мета дослідження: обґрунтувати доцільність використання вправ вольової гімнастики в процесі фізичного виховання старшокласників та перевірити їх ефективність.

Завдання дослідження: Обґрунтувати можливість застосування засобів вольової гімнастики в процесі урочних і самостійних форм занять з фізичного виховання старшокласників та розробити програму цих занять. Визначити показники рівня розвитку основних фізичних здібностей учнів старших класів, які використовували засоби вольової гімнастики в процесі фізичного виховання і тих, що не використовували та виявити ефективність використання вправ вольової гімнастики в процесі фізичного виховання старшокласників.

Методи дослідження: аналіз педагогічної та науково-методичної літератури; бесіди з фахівцями; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Як показує аналіз спеціальної літератури та електронних інформаційних джерел, до найбільш популярних сьогодні видів вольової гімнастики відносять староіндійську систему психофізичного розвитку «Дханда і Бхаски», вольову гімнастику О. Анохіна та автономну силову гімнастику В. Фохтіна.

На основі названих вище систем нами було складено два комплекси. Для полегшення запам'ятовування та виконання вправ вольової гімнастики перший комплекс був побудований на основі імітаційних вправ побутового характеру, другий — на основі вправ, що іміту-

ють різні види спорту. Для самостійного виконання старшокласникам було запропоновано вправи вольової гімнастики О. Анохіна. Вищеназвані комплекси були запропоновані учням старших класів середньої загальноосвітньої школи № 167 м. Харкова під час уроків фізичної культури та самостійних занять.

У результаті проведеного дослідження нами було виявлено вплив вправ вольової гімнастики на розвиток фізичних здібностей старшокласників. Експеримент проводився на базі старших класів ЗОШ № 167 м. Харків у період з вересня 2012 по квітень 2013 року. В якості досліджуваних були хлопці старшого шкільного віку в кількості 45 осіб: 15 — контрольна група (КГ), 15 — експериментальна група №1 (ЕГ №1) та 15 — експериментальна група №2 (ЕГ №2).

Досліджувані контрольної групи відвідували уроки фізичної культури, що проводилися за навчальною програмою загальноосвітніх шкіл. Для досліджуваних ЕГ №1 на уроках впроваджувалися комплекси вправ вольової гімнастики та пропонувався комплекс для самостійного виконання. Досліджувані ЕГ № 2 виконували вправи вольової гімнастики лише під час уроків.

Для визначення ефективності впливу вправ вольової гімнастики на фізичну підготовленість старшокласників нами було обрано такі тести: нахил тулуба вперед в положенні сидячи; згинання розгинання рук в упорі лежачи; біг 100 м.; човниковий біг 4×9 м.; біг 1000 м.

У результаті використання у процесі фізичного виховання вправ вольової гімнастики відбувся приріст показників рівня розвитку основних фізичних здібностей. Він складав у ЕГ №1: гнучкості (24,49%), сили (25%), прудкості (0,96%), спритності (0,64%) та витривалості (3,1%). В ЕГ №2 показники рівня розвитку основних фізичних здібностей покращилися: гнучкість (на 16%), сила (на 21,92%), прудкість (на 0,33%), спритність (на 0,58%) та витривалість (на 1,77%). В контрольній групі ці показники були значно меншими, так рівень гнучкості зріс всього на 8,3%, сили — на 1,71%, прудкості — на 0,24%, спритності — на 0,26%, а витривалості — на 0,79%.

Висновки. Вправи вольової гімнастики, що надзвичайно прості в засвоєнні, не вимагають наявності спеціально обладнаного місця та засновані на принципі виконання різноманітних вправ без обтяження, із свідомим напруженням відповідних м'язів, можуть бути плідно використані у фізичному вихованні старшокласників.

«АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ»

Використання вправ вольової гімнастики в процесі фізичного виховання учнів старших класів сприяє підвищенню рівня розвитку гнучкості і сили, що було експериментально доведено у ході дослідження. Найбільший приріст спостерігався в розвитку сили (25%) та гнучкості (24,49%) у старшокласників, які виконували вправи вольової гімнастики на уроках фізичної культури та самотійно вдома.