

УДК 796. 41

ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ ВОЛЬОВОЇ ГІМНАСТИКИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Кравчук Т.М., Чуркін О.В.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. *Мета дослідження:* обґрунтувати доцільність використання вправ вольової гімнастики в процесі фізичного виховання старшокласників та перевірити їх ефективність. Для вирішення завдань, поставлених у роботі, було використано наступні *методи дослідження:* аналіз педагогічної та науково-методичної літератури; бесіди з фахівцями; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Висновки. Вправи вольової гімнастики, які 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.

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 самостійно вдома.

Ключові слова: вольова гімнастика, старшокласники, фізичне виховання, фізичні здібності.

Актуальність теми. 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. З огляду 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.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженню ефективності використання вправ гімнастики у фізичному вихованні дітей різних вікових груп присвячено роботи А. Корунця [5], Л. Новикової [7], С. Шауро [12], Д.С. Омельченко, Т.М. Кравчук [8], О.М. Худолія [11] та ін. Автори довели, що засоби гімнастики можуть і повинні широко застосовуватися в процесі фізичного виховання як молодших, так і старших школярів.

Можливостям використання засобів атлетичної гімнастики у фізичному вихованні старшоклас-

ників присвячені роботи сучасних дослідників: М. Вежева [3], Р. Пустильника [9] та ін. Питання використання в процесі фізичного виховання шкільної молоді нетрадиційних оздоровчих видів гімнастики розробляли О. Ваніна [2], О. Кастальський [6], К. Сусоліна [10], У. Шевців [13] та інші. Дослідники довели, що досягненню основної мети фізичного виховання у шкільні роки, зокрема зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного стану, фізичної підготовленості і працездатності може сприяти застосування різних видів нетрадиційної гімнастики (ушу, хатха-йоги тощо).

Але досліджень, присвячених питанням використання вправ вольової гімнастики у фізичному вихованні старшокласників ще не було, що й зумовило вибір теми нашого дослідження.

Мета, завдання, матеріали, методи й організація 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.

Дослідити різницю між показниками рівня розвитку фізичних здібностей у досліджуваних груп та визначити ефективність використання вправ во-

льової гімнастики в процесі фізичного виховання старшокласників.

Для вирішення завдань, поставлених у роботі, було використано наступні 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 [1; 4; 12], до найбільш популярних сьогодні видів вольової гімнастики відносять староіндійську систему психофізичного розвитку «Дхандал і Бхаски», вольову гімнастику О. Анохіна та автономну силову гімнастику В. Фохтіна. При розробці комплексів вправ вольової гімнастики для старшокласників для нашого дослідження ми спиралися саме на ці системи.

«Дхандал і Бхаски» — оригінальний комплекс повільних динамічних вправ заснованих на поєднанні принципу статико-динамічної напруги м'язів з сильною психічною концентрацією і подальшою релаксацією. Силові динамічні вправи «Дхандал і Бхаски» складаються зі сповільнених, подібних до гри, рухів, що поєднуються з могутньою розумовою концентрацією. Ця система зміцнення м'язів тільки за формою нагадує звичайну гімнастику, різко відрізняючись від неї за своїм внутрішнім змістом. Основою рухів «Дхандал і Бхаски» є імітація різних видів спорту або фізичної праці: лазіння по канату, плавання, метання списа або диска, штовхання ядра, стрільба з луку та ін., що виконуються в надзвичайно повільному темпі і з граничною м'язовою напругою [14].

Основний принцип вольової гімнастики О. Анохіна [1] полягає в тому, що виконання відомих гімнастичних вправ без предметів супроводжують вольовою напругою м'язів, що беруть участь в русі. Наприклад, просте згинання руки в ліктьовому суглобі виконують з максимальною напругою м'язів-згиначів, як це роблять, щоб «продемонструвати» біцепси.

Методика виконання вправ автономної силових гімнастики, запропонованої В. Фохтіним [14], заснована на принципі подолання опору, що створюється «самому собі» за допомогою, наприклад, лівої або правої руки, а також почерговою напругою симетрично розташованих м'язів тулуба.

Вправи на самоопір, абсолютні не залежні від зовнішніх умов (часу, місця і наявності обладнання), дозволяють навантажувати м'язову систему в динаміці, що поєднує силу з рухом, гармонійно опрацьовувати м'язи на будь-якому рівні: від виконання вправ в режимі ранкової гімнастики до атлетизму, для якого характерні достатньо високий ступінь м'язової напруги і велика кількість повторів.

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 імітують 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 протягом трьох місяців 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 100м.; човниковий біг 4x9м.; біг 1000м.

Порівняння показників тестування рівня розвитку основних фізичних здібностей у досліджуваних контрольної та експериментальних груп до і після педагогічного експерименту проводилося з використанням t-критерію Ст'юдента і показало наступні результати (див. табл. № 1-3). Середні арифметичні показники гнучкості (нахил тулуба вперед) на початку педагогічного експерименту дорівнювали в контрольній групі 6,7, а в експериментальних: ЕГ №1 — 7,4; ЕГ №2 — 7,0 см. Наприкінці експерименту ці показники зросли в усіх групах, але в контрольній на 0,6 см, а в експериментальних відповідно на 2,4 та 1,3 см. Тобто впровадження в експериментальних групах вправ вольової гімнастики сприяло більш швидкому розвитку та удосконаленню гнучкості досліджуваних. Причому найбільше зростання відбулося в ЕГ №1, в якій вправи вольової гімнастики досліджувані учні виконували як на уроках, так і самостійно. Воно і виявилось статистично вірогідним ($t_r=2,3$).

Таблиця 1

Ступінь вірогідності різниці показників рівню розвитку фізичних здібностей досліджуваних КГ (n=15) до та після педагогічного експерименту

Показники рівню розвитку фізичних здібностей	До експерименту	Після експерименту	Ступінь вірогідності (tr),	Приріст %
Нахил тулуба вперед, см	6,7 ± 0,85	7,3 ± 0,69	tr= 0,5 < tr	8,3
Згинання розгинання рук у висі на перекладині, рази	7,7 ± 0,85	7,8 ± 0,62	tr= 0,1 < tr	1,71
Біг 100 м, с.	14,1 ± 0,15	14,0 ± 0,14	tr = 0,2 < tr	0,24
Човниковий біг 4×9 м, с.	10,4 ± 0,12	10,4 ± 0,13	tr = 0,1 < tr	0,26
Біг 1000 м, хв	4,7 ± 0,21	4,6 ± 0,21	tr = 0,1 < tr	0,79

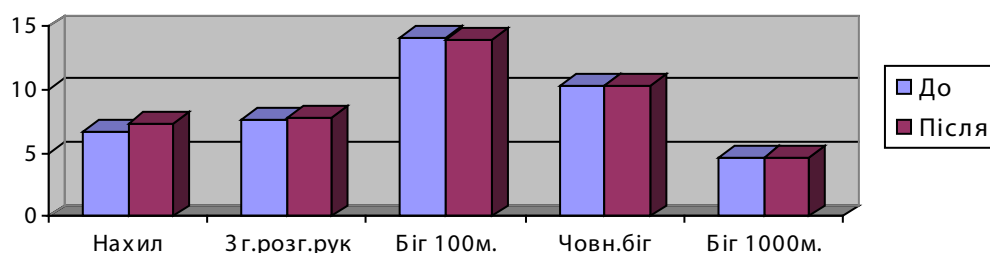


Рис. 1. Динаміка рівню розвитку основних фізичних здібностей досліджуваних контрольної групи до та після експерименту

Таблиця 2

Ступінь вірогідності різниці показників рівню розвитку фізичних здібностей досліджуваних ЕГ №1 (n=15) до та після педагогічного експерименту

Показники рівню розвитку фізичних здібностей	До експерименту	Після експерименту	Ступінь вірогідності (tr),	Приріст %
Нахил тулуба вперед, см	7,4 ± 0,77	9,8 ± 0,69	tr= 2,3 > tr	24,5
Згинання розгинання рук у висі на перекладині, рази	7,4 ± 0,85	9,9 ± 0,77	tr= 2,2 > tr	25
Біг 100 м, с.	14,0 ± 0,13	13,8 ± 0,13	tr = 0,7 < tr	0,96
Човниковий біг 4×9 м, с.	10,5 ± 0,12	10,4 ± 0,2	tr = 0,4 < tr	0,64
Біг 1000 м, хв	4,5 ± 0,21	4,3 ± 0,21	tr = 0,5 < tr	3,1

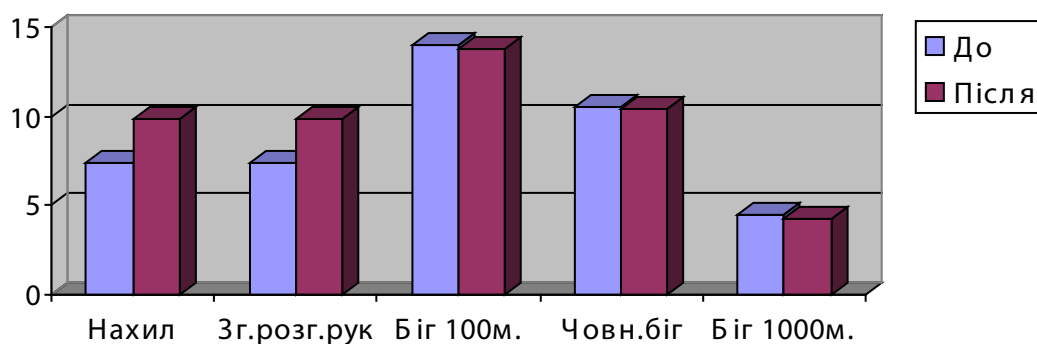


Рис. 2. Динаміка рівня розвитку основних фізичних здібностей досліджуваних ЕГ №1 до та після експерименту

Ступінь вірогідності різниці показників рівню розвитку фізичних здібностей досліджуваних ЕГ №2 (n=15) до та після педагогічного експерименту

Показники рівню розвитку фізичних здібностей	До експерименту	Після експерименту	Ступінь вірогідності (tr),	Приріст %
Нахил тулуба вперед, см	7,0 ± 0,85	8,3 ± 0,85	tr = 1,1 < tr	16
Згинання розгинання рук у висі на перекладині, рази	7,4 ± 0,63	9,4 ± 0,70	tr = 2,2 > tr	21,9
Біг 100 м, с.	14,1 ± 0,13	14,0 ± 0,13	tr = 0,3 < tr	0,33
Човниковий біг 4×9 м, с.	10,5 ± 0,11	10,4 ± 0,12	tr = 0,4 < tr	0,58
Біг 1000 м, хв	4,6 ± 0,2	4,6 ± 0,18	tr = 0,3 < tr	1,77

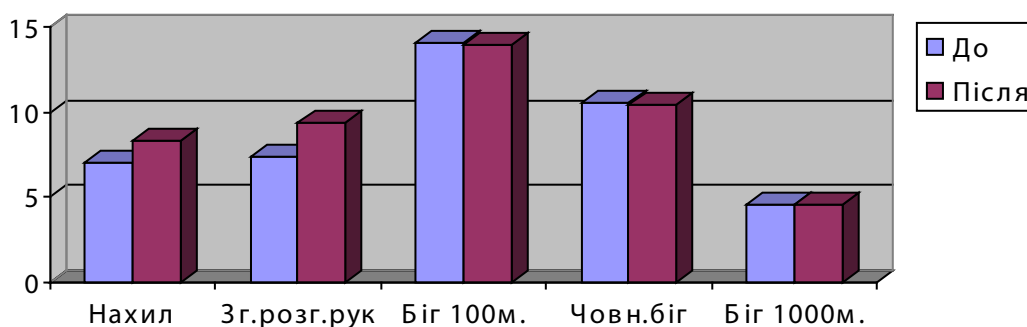


Рис 3. Динаміка рівня розвитку основних фізичних здібностей досліджуваних ЕГ №2 до та після експерименту

Впровадження в процес фізичного виховання старшокласників вправ вольової гімнастики здійснило очікуваний позитивний вплив на показники рівню розвитку сили у досліджуваних. Так, середні арифметичні показники тесту на силу (згинання розгинання рук у висі на перекладині) значно зросли в експериментальних групах, зокрема в ЕГ №1 вони дорівнювали на початку експерименту 7,4 разів, а в кінці — 9,9 разів ($p < 0,05$), в ЕГ №2 відповідно 7,4 та 8,3 разів ($p < 0,05$), тоді як в контрольній на початку 7,7, а наприкінці експерименту лише 7,8 разів ($p > 0,05$).

Вправи вольової гімнастики не сприяли значному приросту пружкості досліджуваних. Хоч, середні арифметичні показників пружкості (біг на 100м.) і покращилися в ЕГ №1 на 0,2с. а в ЕГ №2 на 0,1с., але при перевірці різниця виявилася статистично не вірогідною. В КГ показник пружкості також наприкінці експерименту зріс на 0,1с.

У ході експерименту також не спостерігалось статистично вірогідного зростання середніх арифметичних показників спритності (човниковий біг 4х9м.) як в контрольній ($tr = 0,2$), так і в експериментальних групах: ЕГ №1 і ЕГ №2 ($tr = 0,4$). Тому можна зробити висновок, що використання вправ вольової гімнастики не сприяє значному приросту спритності старшокласників.

Подібну картину ми спостерігали і при дослідженні витривалості, так, при виконанні останнього тесту (біг на 1000м), середні арифметичні цих показників в контрольній та експериментальних групах на початку експерименту склали відповідно 4,7; 4,5 та 4,6 хв. Наприкінці експерименту ці показники дорівнювали в контрольній групі — 4,6 в ЕГ №1 — 4,3, а в ЕГ №2 — 4,6 хв.

У відсотковому співвідношенні приріст показників рівня розвитку основних фізичних здібностей складав у ЕГ №1: гнучкості (24,5%), сили (25%), пружкості (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%), пружкість (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%, пружкості — на 0,24%, спритності — на 0,26%, а витривалості — на 0,79%.

Висновки

- Окремі аспекти використання різних видів гімнастики (спортивної, атлетичної, ритмічної, нетрадиційної) у фізичному вихованні школярів

вивчалися неодноразово, проте питання використання вольової гімнастики з метою фізичного виховання старшокласників ще не досліджувалося.

2. Вправи вольової гімнастики, які 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.
3. 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 самостійно вдома.

Список літератури

1. *Анохин А.* Волевая гимнастика: психофизиологические движения / А. Анохин. — Харьков: издательство «Пролетарий», 1930. — 49с.
2. *Ванина О.* Комплексное использование средств видов гимнастики на уроках физической культуры со школьницами 5-7-х классов : автореф.дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04 / Ванина Ольга Георгиевна. — Омск, 2002. — 20с.
3. *Вежев М.* Оптимизация физического состояния старших школьников средствами оздоровительной атлетической гимнастики в системе дополнительного образования : автореф.дис. ...канд пед. наук : 13.00.04, 13.00.02 / Вежев Михаил Борисович. — Екатеринбург, 2003. — 19с.
4. *Власов Ю.* Справедливость силы / Ю. Власов. — М.: Издательство: Наука-Культура-Искусство, 1995. — 600с.
5. *Корунец А.* Организация и методика физического воспитания школьниц 10-13 лет с использованием средств спортивной гимнастики : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Корунец Анатолий Иванович. — М., 1998. — 20с.
6. *Кастальский О.* Предупреждение умственного переутомления младших школьников средствами нетрадиционной гимнастики : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Кастальский Олег Олегович, Челябинск, 2009. — 20с.
7. *Новикова Л.* Воспитание физических способностей детей 7—10 лет средствами гимнастики : автореф. дис. ... канд пед. наук : 13.00.04 / Новикова Лариса Александровна. — М., 2004. — 20с.
8. *Омельченко Д.С., Кравчук Т.М.* Корекція постави старшокласників засобами гантельної гімнастики / Омельченко Д.С., Кравчук Т.М. // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2011. — № 10. — С. 10—14. Режим доступу: <http://www.tmfv.com.ua/journal/issue/view/84>.
9. *Пустильник Р.* Технология индивидуального оздоровления юношей 15-17 лет средствами атлетической гимнастики : автореф.дис. ...канд пед. наук : 13.00.04 / Пустильник Родион Борисович. — Смоленск, 2001. — 19с.
10. *Сусолина Е.* Комплексное использование оздоровительных видов гимнастики в физическом воспитании девушек 10-11 классов : автореф.дис. ... канд пед. наук : 13.00.04 / Сусолина Екатерина Сергеевна. — Омск, 2006. — 19 с.
11. *Худолій О.М.* Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах / Худолій О.М. — 4-е вид., випр. і доп. — Харків: ОВС, 2008. — Т. 1. — 408 с.
12. *Шауро С.* Развитие физических качеств у детей 6-7-ми летнего возраста с преимущественным использованием средств гимнастики : автореф.дис. ... канд пед. наук : 13.00.04 / Шауро Светлана Николаевна. — М., 2009. — 20с.
13. *Шевців У.* Технологія впровадження оздоровчих видів гімнастики у фізичне виховання старшокласниць (на прикладі шейпінгу) : автореф.дис... канд. наук: 24.00.02 / Шевців Уляна Станіславівна. — Львів, 2009. — 20с.
14. <http://triumfvoli.narod.ru/>

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ВОЛЕВОЙ ГИМНАСТИКИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Кравчук Татьяна, Чуркин Александр

Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С. Сковороды

Реферат. Статья: 5 с., 3 табл., 3 рис, 14 источников.

В статье обоснована возможность применения упражнений волевой гимнастики в процессе урочных и самостоятельных форм заня-

тий по физическому воспитанию старшекласників и разработана программа этих занятий. Показано, что упражнения волевой гимнастики основанные

на принципе выполнения разнообразных упражнений без утяжелителей, с сознательным напряжением соответствующих мышц, могут быть плодотворно использованы в физическом воспитании старшекласників. Экспериментально доказано, что включение комплексов упражнений волевой гимнастики в содержание уроков физи-

ческой культуры и самостоятельных занятий учеников старших классов может способствовать повышению уровня развития гибкости и силы.

Ключевые слова: волевая гимнастика, старшекласники, физическое воспитание, физические способности.

USE OF EXERCISES OF STRONG-WILLED GYMNASTICS IN THE COURSE OF PHYSICAL TRAINING OF SENIOR PUPILS

Kravchuk Tatyana, Churkin Alexander

Kharkov national pedagogical university of the name G.S. Skovoroda

Report. Article: 5 p., 3 tables., 3 fig., 14 sources.

Research aim: to ground expediency of the use of exercises of volitional gymnastics in the process of P.E of senior pupils and check their efficiency. For the decision of the tasks put in-process, the next methods of research were used: analysis of pedagogical and scientifically-methodical literature; conversations are with specialists; pedagogical supervision; pedagogical testing; methods of mathematical statistics.

Conclusions. Exercises of volitional gymnastics, that extraordinarily simple in mastering, do not require the presence of the specially equipped place and the implementations of various exercises based on principle without a burden, with conscious tension of

corresponding muscles, can be fruitfully used in P.E of senior pupils.

The use of exercises of volitional gymnastics in the process of P.E of students of higher forms assists the increase of level of development of flexibility and force, that it was experimentally well-proven during research. A most increase was observed in development of force (25%) and flexibility (24,49%) for senior pupils that executed exercises of volitional gymnastics on the lessons of physical culture and independently at home.

Keywords: strong-willed gymnastics, senior pupils, physical training, physical abilities.

Інформація про автора:

Кравчук Тетяна Миколаївна: tatyana1409@gmail.com; Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, вул. Артема, 29, м. Харків, 61002, Україна.

Чуркін Олександр Валерійович: tatyana1409@gmail.com; Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, вул. Артема, 29, м. Харків, 61002, Україна.

Цитуйте статтю як: Кравчук Т.М., Використання вправ вольової гімнастики в процесі фізичного виховання старшокласників / Кравчук Т.М., Чуркін О.В. // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2013. — № 1. — С. 34—39.

Ця стаття поширюється за ліцензією Creative Commons «Attribution».

Стаття надійшла до редакції: 16.03.2013 р.