

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-253-1-27>

**ATHLETIC GEMNASTICS AS A MEANS
OF DEVELOPING PHYSICAL QUALITIES
OF TEENAGERS DURING A MIXED FORM OF EDUCATION**

**АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ
ЯКОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ЗМІШАНОЇ ФОРМИ
НАВЧАННЯ**

Chepil M. V.

*Senior Lecturer at the Department
of Education Science and Psychology
Kolomyya Educational-Scientific
Institute
Vasil Stefanyk
Precarpathian Universiti
Kolomyyya,
Ukraine*

Чепіль М. В.

*старший викладач кафедри
педагогіки і психології
Коломийський навчально-науковий
інститут
Прикарпатський національний
університет імені Василя
Стефаніка
м. Коломия, Україна*

Вперше навчальний рік 2022–2023 рр. в Україні буде проходити не тільки в умовах пандемії, але й умовах воєнного стану. За указом Президента № 64/2022 «Про введення воєнного стану в Україні» з 24 лютого 2022 року в нашій країні було введено воєнний стан, який діє і досі [3]. Воєнний стан – це особливий правовий режим, що вводиться в Україні або окремих її місцевостях у разі збройної агресії чи загрози нападу, небезпеки державної незалежності та передбачає надання відповідним органам державної влади, військовому командуванню, військовим адміністраціям і органам місцевого самоврядування повноважень, необхідних для відведення загрози, відсічі збройної агресії та забезпечення національної безпеки, а також тимчасове обмеження конституційних прав і свобод людини та громадянина, прав і законних інтересів юридичних осіб із зазначенням строку дії цих обмежень [2].

Під час воєнного стану всі люди в нашій країні, в тому числі підлітки, знаходяться в умовах постійної психологічної напруги, яка дуже негативно впливає на якість життя. Та не зважаючи на скрутні обставини заклади освіти працюють, перейшовши на дистанційну форму або змішану форму навчання. Враховуючи зміни у виборі форми навчання, в тому числі з фізичної культури, потрібен

концептуально новий підхід до вирішення комплексної проблеми розвитку системи фізичного виховання та проведення занять в онлайн-форматі.

Фізична культура – одна з областей соціальної діяльності, у якій формується і реалізується соціальна активність людей. Вона відображає стан суспільства в цілому, служить однією із форм прояву його соціальної, політичної і моральної структури [4, с. 8]. Нестандартні засоби та методи фізичного виховання все частіше використовуються у системі фізичної культури, які сприяють інтенсифікації освітнього процесу. Атлетична гімнастика сьогодні є дуже популярною серед підлітків та молоді за широкий вибір тренувальних засобів та місць занять. Перевага занять силової спрямованості полягає у великому різноманітті вправ, що дають можливість розвивати силові якості враховуючи індивідуальні особливості людини залежно від її віку і статі, рівня фізичної підготовленості та інших факторів.

Вправи з атлетичної гімнастики можуть бути використані як для офлайн, так і для онлайн занять. Ми рекомендуємо для змішаних та самостійних занять вправи з зовнішнім обтяженням та вправи з подоланням маси власного тіла або його частин, які класифікують в залежності від природи опору.

Вправи з зовнішнім обтяженням: вправи силового характеру на снарядах масового типу (поперечина, кільця, бруси); вправи зі стаціонарними обтяженнями (гантелі, гири, штанга); вправи на тренажерах і спеціальних пристроях; вправи з гімнастичними предметами певної тяжкості і еластичності (еспандери, гумові джгути, пружні та набивні м'ячі); вправи силового характеру в парах і трійках; вправи без обтяжень (подолання опору власного тіла або його ланки з використанням поясів або манжет); вправи з опором факторів зовнішнього середовища (біг і стрибки по піску, тощо). Вправи з подоланням маси власного тіла або його частин: кондиційна гімнастика (згинання і розгинання рук в упорі лежачи або у висі, підтягування у висі і інше) [1, с. 35].

Вправи на тренажерах є ефективним засобом для самостійних занять фізичною культурою. Ці пристрої використовуються для розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності, вдосконалення спортивної техніки і аналізаторних функцій організму. Вони можуть бути індивідуального і колективного використання, а їх дія на організм – локальною (в роботі беруть участь окремі м'язові групи), регіональною (в роботі беруть участь приблизно третя частина

м'язів), загальною (в роботі задіяна більшість м'язів). Тренажери, як засіб атлетичної гімнастики, відіграють особливу роль у атлетичній підготовці. Вони призначені для розвитку та вдосконалення рухових, спортивних та професійно-прикладних навичок і умінь. Одною з головних переваг використання тренажерів для занять атлетичною гімнастикою є можливість вибірково, точно і дозовано впливати на розвиток різних груп м'язів і систем організму.

На даний час сформувалися нетрадиційні напрямки занять атлетичною гімнастикою: воркаут (workout) та кросфіт (CrossFit). Заняття з використанням цих напрямів набули популярності серед молоді і підлітків. Використання системи підготовки «CrossFit» та «Workout» на заняттях з фізичної культури може бути застосована як на дистанційних, так і на очних заняттях.

Атлетична гімнастика – це засіб розвитку фізичних якостей та засіб активного відпочинку підлітків і формування здорового способу життя. Використання різноманіття вправ атлетичної гімнастики на уроках фізичної культури при змішаній формі навчання дає нам можливість зробити заняття сучасним і цікавим для школярів.

Література:

1. Бондаренко О. В. Методика викладання атлетичної гімнастики : навч. посіб. Одеса : Букаєв, 2019. 208 с.
2. Роз'яснення щодо роботи закладів освіти у межах правового режиму воєнного стану URL: (<http://sportmon.org/rozyasnennya-shhodogoboty-zakladiv-osvity-u-mezhah-pravovogo-rezhymu-voennogo-stanu>)
3. Указ Президента «Про введення воєнного стану в Україні» від 24 лютого 2022 р. URL: <https://www.president.gov.ua>
4. Фізичне виховання – дистанційна форма навчання : навч.-метод. посіб. / уклад: Сигонь О. А., Донець О. В., Гогоць В. Д. : Полтавський національний університет ім. В. Г. Короленка. Полтава : Сімон, 2021.120 с.