

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ СТРЕТЧИНГУ ДЛЯ ЗДОБУВАЧОК ОСВІТИ У НЕФОРМАЛЬНОМУ НАВЧАННІ

Петренко Вікторія, Колумбет Олександр

Державний торговельно-економічний університет м. Київ

Кафедра фізичної культури і спорту

v.petrenko_frhtb_1_23_b_d@knute.edu.ua,

o.kolumbet@knute.edu.ua

Анотація. Метою роботи є опис методики стрейчінгу, спрямованої на покращення гнучкості та фізичного самопочуття здобувачок освіти у неформальному навчанні. У тренуванні гнучкості не слід допускати больових відчуттів, розтягування м'язів має бути помірним. Не слід прагнути виконання вправ великої амплітуди на перших етапах тренувань.

Ключові слова: здобувачки освіти, розтягування, гнучкість, фізичні вправи, методика.

Summary. Petrenko V., Kolumbet O. Stretching methods for female education in informal education. The purpose of the work is to describe the stretching technique aimed at improving the flexibility and physical well-being of female students in non-formal education. In flexibility training, pain should not be allowed, muscle stretching should be moderate. Do not try to perform high-amplitude exercises in the first stages of training.

Keywords: acquisition of education, stretching, flexibility, physical exercises, technique.

Постановка проблеми. Заняття стрейчінгом стають більш популярним серед дівчат, студентського віку, зокрема. Вони сприяють розвитку гнучкості та загального стану здоров'я [2]. Важливо визначити та запропонувати ефективну методику для здобувачок освіти у неформальному навчанні, яка враховує особливості цієї групи осіб. Важливою умовою у неформальному навчанні є опанування спеціальної термінології [1].

Обговорення. Стрейчінг – це важливий елемент фітнесу, спрямований на розтягнення м'язів та поліпшення гнучкості [2-3]. Усі методики розтягування зорієнтовані на відповідні м'язи та керуючу ними нервову систему. Доведено, що по довжині м'язи можливо розтягнути удвічі. У першу чергу м'язи, які в найслабшій мірі розтягнені дуже швидко нарощують еластичність. За рахунок підвищення розтягування сухожиль, зв'язок суглобових сумок та фасцій м'язів може покращитись рухливість в суглобах. Фактична амплітуда у певному суглобовому комплексі визначається рухом, який виконується за рахунок довільної напруги м'язів [2-3]. Мета будь-якої роботи на розтягування полягає в підвищенні активної рухливості, яку можна істотним чином розвинути шляхом пасивного

розтягування. Але пасивна рухливість повинна мати раціональне співвідношення з активною: надмірна рухливість в суглобах при певних обставинах підвищує можливість травм. Тому із самого початку необхідно зміцнити м'язи шляхом цілеспрямованого силового тренування [1; 4].

Рекомендації. Основні принципи методики:

- поступовість: програма має бути градаційною, враховуючи початковий рівень гнучкості та рухової підготовленості здобувачок освіти;
- варіативність: збагачення занять різноманітними вправами для уникнення монотонності та нудьги;
- інтерактивність: застосування ігрових елементів та конкурсів для стимулювання участі та покращення співпраці [4-5].

Доцільно формувати два типи тренувальних комплексів. Перший, виборчої дії, формується з вправ, при виконанні яких відбувається розтягування одних й тих самих м'язових груп. Прикладом, у комплекс включити 5-7 вправ, пов'язаних з розтягуванням задньої поверхні стегна. Йде цілеспрямована дія на ці м'язи для отримання локального але значного по величині тренуючого ефекту.

Другий тип тренувального комплексу характеризується змішаною дією, у ньому використовуються 5-7 вправ, кожна з яких впливає на певну м'язову групу. У цьому випадку величина тренувального ефекту буде для кожної з цих груп невелика, але ефективно опрацьовується уся м'язова система [4].

Заняття можливо проводити на спортивному майданчику, у спортивній залі, вдома, тощо. Для цього не потрібне спеціальне обладнання, окрім килимка але краще ці вправи виконувати у комфортній обстановці, у теплому приміщенні.

Висновки. Розроблена методика стрейтчінгу для дівчат здобувачок освіти спрямована на всебічний розвиток, поліпшення гнучкості та відмінного самопочуття. Застосування цієї методики у неформальному навчанні може сприяти збереженню здоров'я та позитивному розвитку здобувачок освіти.

Література

1. Паришкура (Козерук) Ю.В., Красілов А.Д., Максименко А.І., Литвин-Жмурко Т.С., Омеляненко К.А., Основи гімнастичної та хореографічної термінології для майбутнього фітнес-тренера: методичний аспект. Олімпійський та паралімпійський спорт. Суми, № 3. 2023. С. 55-59. DOI 10.32782/olimp spu/2023.3.

2. Паришкура Ю.В. (2020). Підготовка фахівців галузі фітнесу та рекреації: досвід та перспективи сучасності. Актуальні питання теорії та практики в галузі права, освіти, соціальних та поведінкових наук – 2020: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. м. Чернігів, 2020 : у двох томах. Т. 1. Чернігів: Академія ДПтС, 2020. С. 37-40.

3. Усатова І. А., Цаподой С. В. (2014). Сучасні фітнес-технології, як засіб виконання завдань з фізичного виховання для студентів з порушенням у

стані здоров'я: навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 125 с.

4. <http://surl.li/oeahg> (дата входу: 27.12.2023).

5. Dmytro Balashov, Diana Bermudes, Petro Rybalko, Oksana Shukatka, Yuliia Kozeruk, Alla Kolyshkina (2019). Future Physical Education Teachers' Preparation to Use the Innovative Types of Motor Activity: Ukrainian Experience. TEM Jurnal 8(4) 1508-1516/ ISSN 2217-8309, DOI: 10.18421/TEM84-57, November 2019 (Serbia).

ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ У СПОРТИВНИХ СЕКЦІЯХ З ВИДІВ СПОРТУ ДЛЯ СТУДЕНТІВ НЕПРОФІЛЬНИХ ЗВО

Пуздимір Микола

*Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ
Кафедра фізичного виховання та спорту
m.puzdymir@vtei.edu.ua*

Анотація Перспективою вирішення проблеми побудови програм занять з фізичного виховання для студентства є використання інноваційних видів рухової активності. Метою роботи є обґрунтування доцільності застосування у системі фізичного виховання студентів секційної форми навчання.

Ключові слова: легка атлетика, студенти, фізична підготовленість, фізичні якості.

Summary. Puzdymir M. **Organization of classes in sports sections for sports students of non-professional high schools.** A promising solution to the problem of building programs of physical education classes for students is the use of innovative types of motor activity. The purpose of the work is to substantiate the feasibility of using the sectional form of education in the system of physical education of students.

Keywords: athletics, students, physical fitness, physical qualities

Постановка проблеми. Одними із завдань курсу фізичного виховання в системі вищих навчальних закладів України, з одного боку, виступають збереження й зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, підтримка фізичної і розумової працездатності, вдосконалення спортивної майстерності студентів, які активно займаються спортом; з іншого – виховання у студентів мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом [2]. Впровадження новітніх педагогічних технологій, що використовують інноваційні методи,