

УДК 796.4:378.14

Самокиш К.В.<sup>1</sup>, Захарова О.М.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>студентка, НУ «Запорізька політехніка»

<sup>2</sup>старш. викладач, НУ «Запорізька політехніка»

**НЕТРАДИЦІЙНІ ВИДИ ГІМНАСТИКИ  
В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ  
В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

Удосконалення системи фізичного виховання студентської молоді диктує необхідність пошуку та використання у практиці роботи ефективних та популярних занять фізичними вправами.

Враховуючи соціально-економічні реалії сьогодення та проведення навчальних занять у дистанційній формі, необхідно ширше впроваджувати в життя студентів найефективніші в плані оздоровлення,

доступні та прості в усіх відношеннях оздоровчо-фізкультурні технології.

В даний час існує велика кількість наукових праць, в яких представлені різноманітні ефективні методики оздоровлення з використанням нетрадиційних засобів фізичної культури, серед яких одне з провідних місць займають сучасні напрямки гімнастики оздоровчої спрямованості [5, 6].

Як зазначено у джерелах спеціальної літератури, нетрадиційні види гімнастики – це насамперед сукупність спеціально підібраних фізичних вправ для зміцнення здоров'я та гармонійного розвитку організму, ефект яких можна побачити та відчути на собі через практику різних форм гімнастики [4].

Величезне різноманіття нетрадиційних гімнастичних вправ оздоровчої спрямованості зараз представлено в ефективних системах, таких як пілатес, стретчинг, шейпінг та інші.

З урахуванням проведення навчального процесу в дистанційному або змішаному режимі, використання вправ, які сприяють збереженню здоров'я шляхом усунення застійних явищ і недостатньої рухливості опорно-рухового апарату, є актуальною темою.

Науковці зазначають, що більшість видів нетрадиційної гімнастики спрямовані на формування та підтримання стрункості фігури, відновлення працездатності, збільшення тривалості життя, розвитку фізичних якостей, а також для зняття нервової напруги [6].

Особливу увагу фахівці приділяють заняттям стретчингом. Це насамперед пов'язано з універсальністю організаційних чинників, тому що рухові дії можна виконувати у будь-якому місці та у будь-якому положенні тіла. Головне – це правильно підібрати вправи. Також немає значення рівень фізичної підготовленості тих, хто займаються [3].

Заняття стретчингом чудово тренують м'язи шиї, спини, рук та всієї верхньої частини тіла. Регулярні вправи на розтяжку не дають м'язам та суглобам втратити рухливість. Доведено, що люди, щодня виконуючи вправи на розтяжку, в середньому живуть на 10 років довше, ніж особи, які нехтують такими вправами. Така інформація додає мотивації студентам щодо занять стретчингом, які багато часу проводять у статичному положенні сидячи за комп'ютером.

Стретчинг – це методика, заняття з якої включають комплекс поз, що забезпечують найкращі умови для розтягування певних груп м'язів. Саме слово стретчинг (stretching) походить від англійської stretch, що в перекладі означає «тягнути», «втягувати» [1].

У наукових працях вплив стретчингу на організм людини розглядається, як дуже різноманітний і зачіпає діяльність багатьох

органів і систем. При цьому необхідно враховувати, що заняття стретчингом викликають як термінові, так і відставлені ефекти [4].

Головний ефект стретчингу – дати м'язу розслабитися після розтягування, так як у постійно напружених м'язах порушується кровообіг, що призводить до нестачі кисню та життєво необхідних поживних речовин і спричиняє накопичення в клітинах токсичних побічних продуктів розпаду. Даний процес викликає втому та виникнення дискомфортних відчуттів.

Отже, вченими розкрито фізичний та фізіологічний ефект від занять стретчингом. Однак, рекомендуючи студентам виконувати вправи стретчингу у вигляді фізкультурних пауз під час та після навчальних занять, важливо звертати увагу на вплив стретчингу на психологічний стан молодих людей [1, 3].

Психологічний ефект при заняттях стретчингом полягає в покращенні самопочуття, настрою, підвищенні оптимістичності, впевненості в собі та позбавленні від почуття тривоги. Крім того, вправи на розтягування є простим способом досягнення розслаблення м'язів та відновлення енергії.

Аналізуючи доступність та вплив стретчингу на організм студентів, які навчаються у дистанційному режимі, одним із важливих завдань є формування стійкої потреби у руховій активності та прагненні збереження здоров'я, що може бути досягнуто при використанні нетрадиційних видів гімнастики, зокрема вправ стретчингу.

#### Список використаних джерел

1. Дейнеко А. Х., Біленька І. Г. Вдосконалення розвитку гнучкості гімнасток 8-9 років з використанням «Stretching» програми. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія № 15: Науково-пед. проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2021. Вип. 10 (141). С 42–45.

2. Дубинська О. Я. Сучасні-фітнес технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості: монографія. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2016. 566 с.

3. Петрович В., Альошина А. Гнучкість та її вплив на організм людини: збірник наукових праць. Луцьк : Волинський НУ ім. Л. Українки, 2012. 323с.

4. Тихонов В. К. Нетрадиційні методи фізичного виховання як засіб зміцнення здоров'я студентської молоді. *Матеріали XLVII науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ*. Вінниця, 2018 р. С. 772 – 774.

5. Фоменко О. В. Методика використання оздоровчих технологій у процесі позааудиторних занять з нетрадиційних видів гімнастики : автореф.дис. Луганський нац. ун-т імені Тараса Шевченка. Луганськ, 2014. 20 с.

6. Цибульська В.В., Безверхня Г.В. Нетрадиційні засоби фізичної культури : навч. посіб. Умань, ВПЦ «Візаві», 2014. 171 с.