

УДК 796.88
Давимука В.В¹, Кириченко О.В².

¹студ., БАД – 115сп НУ “Запорізька політехніка”

² старш. викл. каф. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

ІЗОМЕТРИЧНІ ВПРАВИ – СУЧАСНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ

Сучасна студентська молодь характеризується низьким рівнем рухової активності, що зумовлено інтенсивним навчальним процесом, переважанням розумових навантажень і тривалим перебуванням у статичній позі. Це призводить до розвитку гіподинамії, порушення постави, зниження працездатності та загального тону організму [1]. Тому актуальним завданням фізичного виховання є пошук ефективних, доступних і безпечних засобів підтримання фізичної форми студентів.

Одним із таких засобів є ізометричні вправи — форма м'язової діяльності, що передбачає напруження м'язів без видимого руху в суглобах. Такі вправи можуть виконуватися без спеціального обладнання, у будь-якому місці, що робить їх особливо зручними для студентів у сучасних умовах дистанційного або змішаного навчання [2].

Ізометричні (статичні) вправи базуються на принципі утримання пози або створення опору без руху кінцівок. Під час ізометричного напруження м'язи скорочуються, але не змінюють довжину, а енергія не витрачається на переміщення частин тіла, як у динамічних вправах. Доведено, що такі вправи сприяють підвищенню сили, особливо у випадках, коли м'язи напружуються з максимальною інтенсивністю протягом 5–10 секунд [3].

Згідно з дослідженнями українських учених, ізометричні вправи мають значний потенціал у розвитку не лише сили, але й стійкості тіла, координації, витривалості та профілактиці травм [4]. Особливо ефективним є поєднання ізометричних вправ із динамічними, що забезпечує комплексний вплив на м'язову систему.

У навчальних закладах ізометричні вправи можуть використовуватися у таких формах:

- вправи з самоспротивом (напруження м'язів рук, ніг або корпусу без додаткових обтяжень);
- вправи з утриманням пози (наприклад, «планка», «стілець біля стіни», «човник»);
- вправи з еластичними стрічками або резиновими еспандерами;
- ізометричні комплекси для розслаблення та корекції постави.

Як показують результати педагогічних експериментів, систематичне виконання ізометричних вправ протягом 6–8 тижнів сприяє збільшенню силових показників на 10–15 %, покращенню рівноваги, зменшенню скарг на втому та болі у спині серед студентів [5].

Ізометричні вправи також мають психоемоційний ефект, адже допомагають знизити рівень тривожності, стабілізують дихання та стимулюють вироблення ендорфінів. Це робить їх ефективним засобом профілактики стресу в умовах інтенсивного навчання [6].

Переваги ізометричних вправ у студентському середовищі:

Доступність і простота. Не потребують тренажерів чи спеціальних умов.

Безпечність. Ризик травм мінімальний, що дозволяє використовувати їх навіть для осіб з обмеженим рівнем фізичної підготовленості.

Ефективність. Сприяють розвитку силової витривалості, стабілізації суглобів і підтримці тону м'язів.

Компактність тренувань. Повноцінний комплекс ізометричних вправ може займати лише 10–15 хвилин, що важливо для студентів з обмеженим часом.

Позитивний вплив на поставу та метаболізм. Підтримують правильне положення тіла та активізують обмін речовин навіть при короткочасних навантаженнях.

З урахуванням цих переваг ізометричні вправи доцільно включати у щоденні розминки, короткі активні перерви між навчальними заняттями та в самостійні тренувальні програми студентів.

Висновки. Ізометричні вправи є ефективним, безпечним та універсальним засобом підвищення рівня фізичної підготовленості студентів. Їхнє застосування сприяє розвитку основних фізичних якостей, профілактиці порушень постави, покращенню самопочуття та формуванню стійкої мотивації до занять фізичною культурою. Рекомендовано впроваджувати ізометричні вправи у навчальний процес закладів вищої освіти, зокрема як елемент щоденної рухової активності та засіб збереження здоров'я студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Круцевич, Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. – Київ: Олімпійська література, 2017. – Т. 1. – 390 с.
2. Линець, М. М. Фізичне виховання студентів: методика організації занять. – Львів: ЛДУФК, 2020. – 216 с.
3. Шиян, Б. М. Педагогіка фізичного виховання школярів і студентів. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2015. – 384 с.
4. Бобровник, В. І. Ізометричні вправи у системі фізичної реабілітації студентів. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2021. – № 2(54). – С. 44–49.
5. Гончаренко, О. М., Ляшенко, В. П. Використання статичних вправ у фізичній підготовці студентів. // Науковий часопис НПУ ім. М. П.

Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – 2020. – Вип. 8(128). – С. 23–28.

6. Тарасенко, Л. Г. Психофізіологічні аспекти впливу ізометричних вправ на організм студентів. // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського університету імені Лесі Українки. – 2019. – № 31. – С. 56–61.