

УДК 796.417.4-055.25

Іванська О.В.

канд. наук. з фіз. виховання і спорту, доцент, Запорізький національний університет

ВПЛИВ СТРЕТЧИНГА НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІВЧАТ У ВІЦІ 17-18 РОКІВ.

Актуальність. Сучасний період нашого життя, показує зниження рівня фізичного розвитку, підготовленості і здоров'я молоді в Україні. Цілком реальною стає перспектива зниження української нації до небезпечної межі, за якою сліднують явища її фізичної, духовної та етичної деградації

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Для вирішення цього важливого завдання найбільш підготовленою є сфера фізичного виховання учнівської і студентської молоді. Про це свідчать розроблені і експериментально апробовані провідними вченими України (Круцевич Т.Ю., Раевский Р.Т., Шиян Б.М., Єрмаков С.С., Булатова М.М.) нові форми організації, викладання і взагалі удосконалення системи фізичного виховання у школах і ВНЗ України [1].

Стретчинг – це новий, популярний та безпечний різновид розтяжки. Окрім гнучкості тіла, у нього є ще цілий ряд позитивних впливів на організм людини та функціональний стан. Проте, аби отримати від занять стретчингом бажаний результат, потрібно виконувати його правильно та уникати ризику травм. Термін різновиду розтяжки походить від англійського слова stretch. У перекладі на українську він означає “тягнути”, “розтягуватися”. Заняття

стретчингом складається із виконання повноцінного комплексу спеціальних вправ. Під час тренування у вас розтягуватимуться усі групи м'язів та сухожиль. Таким чином ви зможете зробити свою фігуру стрункою, а тіло гнучким. Особливістю стретчингу є те, що вам не потрібно фізично себе перенавантажувати.

Мета роботи –розвиток фізичних якостей дівчат віці 17-18 років, за допомогою стретчинга.

Дослідження проводилося з вересня 2022р. по грудень 2022р. Заняття проводилося онлайн на платформі ZOOM 2 рази на тиждень по 2 години, на базі Запорізького національного університету, факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму 1 курс освітнього рівня бакалавр. Заняття ділилося на 3 частини – це підготовка, основна та заключна. За весь період проведення занять а це –6 місяців, ми розбили на 2 модулі і використовували різні напрямлення в стретчингу, від початкового рівня до балістичного рівня.

Стретчинг – це напрямок у фітнесі, основні вправи в якому спрямовані на розтяжку всіх груп м'язів, а також на розвиток гнучкості і еластичності.

Завдання які ми ставили під час занять стретчингом [2]:

1. Поліпшення м'язового кровотоку, що сприяє розвитку м'язів і швидшому їх відновленню після навантажень.

2. Зберігається м'язовий тонус, після занять, а це запорука бадьорості і енергійності.

3. Регулярні заняття стретчингом покращують еластичність зв'язок, м'язів і сухожиль, що дозволяє мінімізувати ризики отримання таких травм як надрив зв'язок, розтягнення, вивих.

4. Стретчинг збільшує витривалість і силу м'язів.

5. В силу того, що під час вправ здійснюється розтягування фасцій (щільних оболонок м'язів), стретчинг сприяє збільшенню обсягу і поліпшенню форм м'язів.

6. Одним з результатів від занять стретчингом є поліпшення балансування тіла, а це запорука впевненої і граціозної ходи.

7. Так як під час тренувань за методом стретчинга значно посилюється кровообіг в області малого тазу, це призводить до стимуляції статевої функції.

Види стретчингу.

Статичний. Відмінний варіант для новачків. При статичному стретчингу всі вправи виконуються плавно і повільно.

Динамічний. Для динамічного стретчингу характерно чергування між напругою і розслабленням м'язів. Підходить тим, у кого є хоч якась фізична підготовка.

Активний. Його основне завдання – розтягнути м'язи, які знаходяться в пасивному стані, за рахунок роботи оточуючих їх м'язів.

Ізометричний. Для занять даним видом стретчингу необхідна хороша фізична форма, так як вони вимагають багато зусиль. Розтяжка тут здійснюється в чотири етапи: напруга, розслаблення, розтягування і фіксація м'язів.

Балістичний. Вправи в балістичному стретчингу виконуються динамічно, різко і уривчасто, в силу чого він вважається досить небезпечним [4].

Висновки. Отже, розроблено нами комплекс вправ стретчингу для дівчат 17–18 років, який містить балістичні вправи та статичні вправи та подальші методичні положення: використання комбінованих вправ; розсіювання навантаження; використання комплексу попередніх фізичних вправ (розминання); використання методу стандартної безперервної вправи; використання фронтального методу організації; використання музики. Також є моменти не чіткості виконання вправ як проведення онлайн занять. Наші дослідження будуть спрямовані на оптимізацію розвитку фізичної підготовленості серед молоді.

Список використаних джерел:

1. Теорія и методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту / Під ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. Т. 2. С. 320-353.

2. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика. Київ : Олімпійська література, 2009. 279 с.

3. Котова О.В., Суханова Г.П. Впровадження сучасних оздоровчих технологій до процесу фахової підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Київ 2017. С. 84-90.

4. Круцевич Т.Ю., Саїнчук М., Підлетьчук Р. Причини політики девальвації фізичної підготовки в системі фізичного виховання в закладах освіти України. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. № 1. С. 169-174.

5. Booth F., Lees S., Laye M. Why humans need to be active to stay healthy. Book of Abstracts of the 11 thannual congress of the European College of Sport Science. Cologne : Sportverlag Strauss, 2006. P. 13.